whatsapp 962 107 855
#diarioasbeiras
www.asbeiras.pt

DIÁRIO as beiras

/diarioasbeiras 134 000

QUARTA
10 jul. 2024
0,80 € (iva incluído)

edição nº 9404

diretor: Agostinho Franklin

Condutora de 23 anos morre na EN109 na Figueira da Foz

A vítima mortal, Marta Moio, era a única ocupante da viatura ligeira e residia em Montemor-o-Velho. Acidente ocorreu em Brenha ›Última

DB-Jot'Alves

Figueira da Foz Três escolas de samba locais vão atuar no BR Fest ›Pág 9

Centro Voluntários da Liga Contra o Cancro dão conselhos nas praias e cidades da região ›Págs 10 e 11

Coimbra Politécnico e ULS criam ponte entre academia e contexto clínico ›Págs 4 e 5

Desporto Académica defende fair-play e assina Carta de Valores da Liga 3 ›Pág 13

Concentração das urgências reduziu tempo de espera

ULS de Coimbra faz balanço positivo uma semana depois do fecho noturno da urgência do Hospital dos Covões ›Pág 5

DR

a nossa opinião, hoje, no Diário As Beiras

Silly Season?
José António Bandeirinha

"Flixtrain"
João Quaresma

essencial hoje e amanhã

I.M.

↘ **A Agência para a Promoção da Baixa de Coimbra** apresenta, hoje, em conferência de imprensa, o "Festival de Sopas da Rua Direita". A sessão realiza-se, pelas 16H00, na Rua Direita.

↘ **O grupo Sai de Gatas** é o convidado do musical de hoje da Feira Popular de Coimbra. A banda sobe ao palco, a partir das 22H00 e a entrada na feira é gratuita.

↘ **O Centro de Artes Visuais**, em **Coimbra**, tem patente a exposição "Fonte Sonora", da autoria de Dalila Gonçalves. A mostra pode ser vista, de terça a domingo, das 14H00 às 19H00.

Coimbra

hoje 15H00 Rua da Sofia - Palácio da Justiça

Simulação de julgamento para advogados estagiários

DR



●●● Realiza-se, hoje, pelas 15H00, no Palácio da Justiça de Coimbra, um Moot Court. Esta iniciativa, realizada pela primeira vez na zona Centro, liderada pelo Conselho Regional de Coimbra da Ordem dos Advogados, é uma simulação de julgamento, em ambiente real, onde, partindo de um caso verídico de direito criminal, os advogados estagiários serão chamados a desempenhar o papel de arguidos, lesados, advogados, testemunhas e outros intervenientes processuais. O julgamento simulado será presidido pelo presidente do Tribunal Judicial da Comarca de Coimbra, Carlos Oliveira

hoje 15H00 Largo do Poço

Oficina de oralidade no Salão Brazil

●●● O Salão Brazil, em Coimbra, acolhe hoje, pelas 15H00, uma oficina de oralidade com os orientadores Mestre Barachinha e Maracatu Estrela de Tracunhaém, dupla brasileira. Esta oficina, de acesso gratuito mas com inscrição necessária, insere-se na programação do Serviço Educativo do Jazz ao Centro Clube e conta com o apoio da SESLA e da Agência para a Promoção da Baixa de Coimbra (APBC).

hoje 10H30 Rua Augusta

Instituição Sorriso vai estar em greve

●●● As trabalhadoras da instituição "Sorriso – Associação dos Amigos do Ninho dos Pequenitos", sediada nas instalações da Maternidade Bissaya Barreto vão distribuir, hoje, pelas 10H00, um comunicado junto à Creche na Maternidade Bissaya Barreto, a evocar as razões que motivam a greve convocada para dia 16 de julho. De seguida, haverá uma conferência de imprensa, às 10H30.

hoje 00H00 Avenida Fernão de Magalhães

Trânsito vai estar condicionado durante dois meses na Avenida Fernão de Magalhães

●●● No âmbito do desenvolvimento dos trabalhos de construção do troço urbano do metrobus Avenida Aeminium – Hospital Pediátrico, a cargo da Infraestruturas de Portugal, o trânsito vai estar condicionado na Avenida Fernão de Magalhães, no cruzamento com a Avenida Central, a partir de hoje. Com uma duração estimada de 60 dias, esta intervenção vai obrigar ao estreitamento da avenida, ficando a circulação rodoviária limitada a apenas uma via em cada sentido.

hoje 12H00 Sé Velha

DR



Apresentação da Feira Medieval da cidade

●●● É apresentada, hoje, em conferência de imprensa, a 29.ª edição da Feira Medieval de Coimbra. A sessão, que tem lugar pelas 12H00, nos claustros da Sé Velha, conta com a presença de José Manuel Silva, presidente da Câmara de Coimbra, Rafael Nascimento, chefe de Divisão de Cultura da Câmara de Coimbra, Assunção Ataíde, presidente da Agência para a Promoção da Baixa de Coimbra e Pedro Santos, pároco da Sé Velha.

região

hoje 10H30 Parque Urbano

Lousã

Inauguração do projeto "Footpark"

●●● A Missão Continente, a Fundação do Futebol - Liga Portugal e a Câmara da Lousã inauguram, hoje, às 10H30, um minicampo de futebol aberto à comunidade. A cerimónia tem lugar no Campo Urbano da Lousã, junto ao Centro de Saúde, e conta com a presença de Luís Antunes, presidente da Câmara da Lousã, Horácio Antunes, presidente da Associação de Futebol de Coimbra, Helena Pires, CEO da Liga Portugal, José Manuel Reis, diretor de Loja do Continente Modelo Lousã, bem como de Nuno Assis, ex-jogador e natural da Lousã, que será o padrinho deste espaço. Esta iniciativa faz parte do projeto "Footpark", promovido pela Missão Continente e a Liga Portugal, que, em parceria com as autarquias, pretende promover hábitos de vida saudáveis através da prática desportiva.

hoje 10H00 Rua Condeixinha,

Condeixa-a-Nova

Mostra homenageia Deniz-Jacinto

●●● A Casa dos Arcos, em Condeixa-a-Nova, acolhe, até dia 5 de janeiro do próximo, a exposição "Auto de Liberdade: Deniz Jacinto, o pequeno gigante". Na mostra, que serve de homenagem a uma figura ímpar do concelho, os visitantes podem conhecer de perto a história inspiradora de Deniz Jacinto. Pode ser visitada, de terça a domingo, das 10H00 às 18H00, de forma livre e gratuita.

piquete



↘ **Embate lateral entre dois ligeiros** resultou em danos materiais. Aconteceu, segunda-feira, pelas 09H15, no largo da Conchada em **Coimbra**.

↘ **Danos materiais** resultaram de uma colisão entre dois ligeiros. Aconteceu, anteontem, pelas 09H00, na Av. Fernão de Magalhães, em **Coimbra**.

↘ **Embate traseiro** entre dois veículos ligeiros provocou danos materiais. Aconteceu, segunda-feira, pelas 11H35, na estrada de Coselhas, em **Coimbra**

↘ **Danos materiais** resultaram da colisão entre um motociclo e um ligeiro. Aconteceu, anteontem, pelas 13H20, na rua Pedro Nunes, em **Coimbra**.

Detidos por álcool e desobediência

As duas detenções foram efetuadas, anteontem, em Coimbra

DR



Homem detido por condução com álcool esteve envolvido num acidente de viação

Um homem, de 35 anos, e uma mulher, de 43, foram detidos, na passada segunda-feira, dia 8 de julho, pela PSP de Coimbra.

Em comunicado enviado ao DIÁRIO AS BEIRAS, a força policial refere que "o homem foi detido, pelas 15H30, na rua Ponte de Eiras, em Coimbra, por conduzir em estado de embriaguez".

"Fiscalizado na sequência de um acidente de viação em que esteve envolvido, do qual apenas resultaram danos materiais, foi submetido ao teste de alcoolemia, acusando uma taxa de álcool no sangue de 2,48 gramas por litro", descreve o documento.

Já a detenção da mulher teve lugar, às 13H00, na rotunda da Fucoli, também em Coimbra, pela prática do crime de desobediência. Segundo a PSP, "a suspeita foi intercetada pela polícia a conduzir um automóvel com a carta de condução apreendida, por decisão judicial". | **Igor Moita**

Arquivo-Pedro Ramos



Ação de sensibilização em Coimbra no dia 15 de julho

Campanha "2 Rodas: Agarre-se à Vida" arranca hoje

A Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (ANSR), a Guarda Nacional Republicana (GNR) e a Polícia de Segurança Pública (PSP) lançam, hoje, a campanha de segurança rodoviária "2 Rodas: Agarre-se à Vida".

A iniciativa decorre até dia 16 de julho e tem como objetivo alertar os condutores, nomeadamente os de duas rodas a motor, para uma condução segura, evitando comportamentos de risco como a condução sob influência do álcool, o excesso de velocidade e a incorreta utilização dos dispositivos de segurança.

A campanha "2 Rodas: Agarre-se à Vida" inclui ações de sensibilização da ANSR e ainda operações de fiscalização, pela GNR e pela PSP, com especial incidência em vias e acessos com elevado fluxo rodoviário.

Em Coimbra, está prevista uma ação de sensibilização no dia 15 de julho, pelas 14H00, na avenida Mendes Silva.

Esta é a sétima de 12 campanhas de sensibilização e de fiscalização previstas para este ano no âmbito do Plano Nacional de Fiscalização.

As campanhas inseridas nos planos nacionais de fiscalização são realizadas anualmente, desde 2020, com temáticas definidas com base nas recomendações europeias estabelecidas para cada ano. | **I.M.**

PJ deteve presumível incendiário na Sertã

Um homem de 27 anos foi detido na Sertã, pela presumível autoria de um crime de incêndio florestal ocorrido na quinta-feira.

Em comunicado divulgado ontem, a Diretoria do Centro da Polícia Judiciária (PJ), refere que o homem é ainda suspeito de ser "o autor de pelo menos, mais dois incêndios ocorridos no ano de 2022 próximo deste local".



"O suspeito, presumivelmente com uso de chama direta, ateou o incêndio em zona de vasta mancha florestal, povoada com mato e pinheiro-bravo, confinante com a zona urbana", adianta.

O fogo "acabou por não assumir proporções mais gravosas devido à rápida e eficaz intervenção dos bombeiros da Sertã", sublinha a PJ.

A Diretoria do Centro da PJ contou com a colaboração do Grupo de Trabalho para a Redução de Ignições em Espaço Rural do Centro e da Equipa de Proteção Florestal da GNR da Sertã, na detenção do suspeito, na segunda-feira.

Segundo a Polícia, a atuação do homem, que integra o quadro ativo de um corpo de bombeiros voluntários, "colocou em perigo a integridade física e a vida de pessoas, de habitações e a da mancha florestal com centenas de hectares".

O detido vai ser presente a primeiro interrogatório judicial para aplicação das medidas de coação. | **Lusa**

Ação de sensibilização sobre incêndios juntou autarcas das freguesias da Região de Coimbra

DR



Realizou-se, no passado dia 3 de julho, no Centro de Formação Profissional de Coimbra, uma ação de sensibilização sobre incêndios rurais, dirigida aos presidentes de juntas de freguesia da Região de Coimbra. A sessão, promovida pela Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra (CIM-RC) e pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), teve como objetivo contribuir para a diminuição dos comportamentos de risco durante o período mais favorável à ocorrência de incêndios rurais.

A ação contou com a participação do vice-presidente do Politécnico de Coimbra e professor na Escola Superior Agrária de Coimbra, José Gaspar, bem como representantes da ANEPC, CIM-RC, GNR, PJ e Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas.

coimbra



protagonista

↘ **Tiago Cerveira**, realizador, recebeu mais um prémio. Documentário "Bisalhães - A Aldeia do Barro Preto" realizado para o Rostos da Aldeia, com o apoio da Visit Porto and North of Portugal, conquistou o Gold Award - Categoria Cultura e Património no International Tourism Film Festival Africa. Curta foi premiada entre 436 filmes.

Graciano Paulo e Alexandre Lo

Politécnico e ULS criam ponte entre academia e contexto clínico

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde do IPC e a ULS de Coimbra celebraram um acordo de parceria denominado CO4ID - Co Creating for Inter-disciplinarity

●●● Foi uma feliz coincidência: no dia em que o Instituto Politécnico de Coimbra (IPC) celebrou 45 anos, foi assinada, na Escola Superior de Tecnologia da Saúde (ESTeSC), uma parceria através da qual, "pela primeira vez, se abrem portas" de duas instituições, "colocando-as ao serviço da sociedade para identificar problemas e, através da investigação, encontrar soluções."

Ontem, durante a assinatura de um acordo de parceria entre a ESTeSC e a Unidade Local de Saúde (ULS) de Coimbra, Graciano Paulo, presidente da escola, lamentou que Portugal não aproveite o potencial humano e tecnológico instalado, "nomeadamente em Coimbra, que teima em ser uma cidade virada muito por dentro das suas paredes".

CO4ID – Co Creating for Inter-disciplinarity

"Esta é a primeira vez que se deitam abaixo esses muros e se abrem portas largas, colocando ao serviço da sociedade os recursos humanos e a capacidade tecnológica. Foi criada a ponte que tardava entre a academia e o e o meio clínico", salientou.

O acordo de parceria denominado CO4ID - Co Creating for Inter-disciplinarity, firmado entre as duas instituições, visa "fomentar a colaboração interinstitucional, promover a interdisciplinaridade na área da saúde e tecnologia, e contribuir para o desenvolvimento de projetos inovadores que beneficiarão a comunidade de Coimbra".

"Para este concurso vai ser disponibilizado um envelope financeiro de 40 mil euros para o financiamento de quatro projetos de caráter exploratório, envolvendo investigadores de ambas as instituições e sempre que possível incluindo estudantes no seu desenvolvimento e que alimentem de alguma forma a investigação de caráter multidisciplinar", revelou Telmo Pereira, vice-presidente da ESTeSC.

Os projetos serão de "caráter exploratório e que possam ancorar ideias preliminares, que futuramente possam levar à criação e ao desenvolvimento de projetos mais sólidos e que visem outro

maior grau de inovação

●●● O gestor hospitalar Alexandre Lourenço afirmou ontem que a ULS de Coimbra tem a ambição de ser a unidade de saúde em Portugal com maior grau de inovação. "Sabemos que os desafios que nós temos na saúde passam essencialmente pela necessidade de inovar e de encontrar novas soluções para prestar cuidados. E nada melhor do que trabalharmos com uma escola de tecnologias da saúde para conseguir cumprir esse objetivo", justificou.

sementes de futuro

●●● Ainda de acordo com o presidente da ULS de Coimbra, os atuais modelos de cuidados "não servem, nem são suficientes, para enfrentar os desafios na área da prevenção, na área do diagnóstico, na área da prestação de cuidados de saúde". "Estes quatro projetos podem ser a semente de um trabalho muito mais intenso, em termos de inovação e desenvolvimento de financiamentos também nacionais, ao nível do [quadro comunitário de apoio] PT 2030", indicou.



↘ **O largo da Capela do Monte Formoso** vai ser palco de um concerto de Marie Kruttli Trio. O evento realiza-se na próxima sexta-feira, dia 12, às 21H30, e resulta de uma colaboração entre a Associação e o Jazz ao Centro Clube, no âmbito do programa Fora dos Eixos 2024: Práticas Artísticas de Proximidade.



↘ **A Alma Azul** apresenta amanhã, dia 11, nos Claustros do Colégio da Graça (rua da Sofia), o seu Plano de Leitura Para Férias, numa sessão que decorre a partir das 12H00. Às 15H00, realiza-se a sessão literária "Camões nas Palavras de Sophia", na Biblioteca Augusto Casimiro, da Liga dos Combatentes.

DB-Pedro Ramos

ourenço assinaram o acordo de parceria

financiamento", explicou, acrescentando que deverão ter uma duração entre 12 e 18 meses.

Presente na sessão, o presidente do IPC, Jorge Conde, referiu que esta parceria é, "fundamentalmente, importante por ser a semente daquilo que pode vir a acontecer".

"O IPC hoje já movimenta cerca de três milhões de euros em financiamento competitivo para a investigação e, portanto, aquilo que temos que ir fazendo é lançar sementes para podermos ir acrescentando a isto", frisou.

"Este é mais um passo para garantirmos que entre as duas instituições é possível fazer coisas novas e estabelecer novos horizontes na investigação, que trarão melhor trabalho para todos nós, mas fundamentalmente melhores resultados para os doentes e para aqueles que nós trabalhamos para formar", concluiu.

| Patrícia Cruz Almeida

Concentração das urgências reduziu tempo de espera

Arquivo-Ana Catarina Ferreira



Urgências dos HUC registam aumento do número de urgências noturnas, mas tempo de espera reduziu

●●● Uma semana depois da suspensão das urgências noturnas no Hospital dos Covões (Hospital Geral) e concentração do serviço nos HUC, a Unidade Local de Saúde (ULS) de Coimbra observa "resultados positivos fruto desta medida".

Numa informação ontem enviada à imprensa, a ULS liderada por Alexandre Lourenço reforça que a suspensão da admissão de doentes é no período das 20H00 às 08H00 do dia seguinte, tendo entrado em vigor a 1 de julho. Refere que houve redução do tempo de espera (entre a triagem e a primeira observação médica) no Serviço de Urgência: "os utentes que agora se dirigem ao Serviço de Urgência esperam uma média de cerca de 70 minutos, um tempo muito inferior aos 186 minutos observados no Serviço de Urgência do Hospital Geral em período homólogo (2023)".

É ainda destacado que se verifica "uma melhoria significativa da percentagem de doentes atendidos em tempo devido (35% vs 57%) e uma redução do abandono do serviço de urgência (12,57% vs 4,05%).

Medida não causou sobrecarga nos HUC

Entretanto, não houve impacto negativo na carga das urgências dos Hospitais da Universidade de Coimbra (HUC): embora tenha havido um aumento do número médio de atendimentos nos HUC no horário das 20H00 às 08H00 de cada dia – de 169 para 201 – o tempo de espera na triagem baixou de 34 minutos para 20 minutos e a espera para observação baixou dois minutos.

"Os dados apresentados demonstram uma melhoria da qualidade assistencial no Serviço de Urgência de Adultos, justificando a medida implementada a 1 de julho", afirma Alexandre Lourenço.

"Estes resultados só são possíveis devido ao grau de dedicação inexcedível dos profissionais a desempenhar funções num contexto extremamente complexo", frisa o responsável, acrescentando que, "no próximo mês de setembro, iremos apresentar alternativas à resposta à doença aguda em contexto hospitalar e de cuidados de saúde primários".

Entre o dia 1 e o dia 7 de julho verificaram-se 4.994 episódios de urgência na ULS de Coimbra, correspondendo a uma média diária de 713 episódios: o Serviço de Urgência de Adultos (Hospitais da Universidade de Coimbra e Hospital Geral) assegurou 3.399 destes episódios, numa média de 486 por dia, enquanto o Hospital Pediátrico de Coimbra) assegurou 1.144 episódios, numa média de 163 por dia. O Serviço de Urgência de Obstétrica (Maternidades Bissaya Barreto e Daniel de Matos) assegurou 461 episódios, numa média de 66 episódios por dia.

Enfermagem atende nas praias

Por outro lado, a ULS vai iniciar no próximo sábado, 13 de julho, o Programa de Atendimento Verão Seguro (AVS) nas Praias de Mira e da Tocha, em articulação com os municípios de Mira e Cantanhede, respetivamente.

O AVS consiste na prestação de cuidados autónomos de enfermagem in loco, com condições para "avaliação da condição da pessoa em caso de alteração do seu estado de saúde, avaliação de sinais vitais, glicemia capilar, pequenos tratamentos agudos ou crónicos e referenciação para consultas abertas, hospital ou chamada 112", explica Áurea Andrade, enfermeira diretora da ULS de Coimbra. **| António Rosado**

Instituto Politécnico comemora 45 anos

●●● Na próxima sexta-feira (dia 12), pelas 15H30, realiza-se a cerimónia comemorativa do Dia do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC) no Convento São Francisco. Este ano, o destaque da cerimónia, que tem o intuito de celebrar o 45.º aniversário da instituição, será a entrega da Medalha do IPC a cinco personalidades relevantes na história do politécnico.

A presidente do Conselho Geral, Maria Leitão Marques, membro externo do Conselho Geral, Teresa Mendes, os dois últimos presidentes do Politécnico de Coimbra, Rui Antunes e José Manuel Torres Farinha, e a diretora do Centro Cultural Penedo da Saudade, Cristina Faria, são os cinco homenageados.

Tributo à hsistória

O evento tem início pelas 15H30 com uma sessão solene de abertura, seguindo-se uma conferência a cargo de Paulo Moita de Macedo, presidente da Comissão Executiva e vice-presidente do Conselho de Administração da Caixa Geral de Depósitos.

Segue-se a atribuição dos Prémios do Politécnico de Coimbra, que destacam os méritos desportivo e científico e ainda o envolvimento social e cultural de membros da comunidade do IPC.

Fruto de uma parceria, será também atribuída uma bolsa de mérito ao diplomado do IPC cuja média de conclusão de Licenciatura foi a mais alta no ano letivo 2022/23. A cerimónia conta depois com um tributo à história do Politécnico de Coimbra, em que serão homenageados docentes e trabalhadores não docentes aposentados e/ou com mais de 35 anos de serviço na instituição.

Vários concertos gratuitos na cidade de amanhã a sábado

Marque na sua agenda as seguintes horas e datas para ouvir música ao vivo em Coimbra, em três dias seguidos, gratuitamente: amanhã, quinta-feira, às 19H00, Francis Salema sobe ao palco da Praça do Comércio, com convidados, do fado ao folk e à bossa nova. Depois de amanhã, sexta-feira, há três propostas: às 19H00, a Praça de Comércio recebe os finalistas do Curso Profissional de Jazz, João Firmino (guitarrista), e Joana Espadinha (teclista e vocalista) com o Curso Profissional de Jazz do Conservatório de Música de Coimbra; ainda na sexta-feira, às 20H00, nas Escadas São Tiago, atua "Portuguese Pedro & Friends", e às 22H00, o Teatro da Cerca São Bernardo recebe Re-Percussion Trio: Alexandre Silva, Daniel Araújo e Jorge Pereira, que se foca na divulgação da música contemporânea, experimental e performativa.

Três Tristes Tigres e A Garota Não no sábado

No dia 13, sábado, às 17H00, tem lugar o concerto dos Três Tristes Tigres, inicialmente agendado para a Feira do Livro de Coimbra e cancelado devido às condições atmosféricas.

Depois, às 19H00, a mesma Praça do Comércio recebe "A Garota Não" com o Coro das Mulheres da Fábrica, para apresentar o resultado de uma residência artística de uma semana dedicado ao cante tradicional. Em resumo, o "Verão a 2 Tempos * Epicentro" aposta no cruzamento de públicos em espaços da cidade, com concertos, dj set, cinema, oficinas para crianças, visitas temáticas e residências artísticas. | **A.R.**

DR



Novas ferramentas digitais ajudam a otimizar a produção e consumo de energia

Robótica da UC dá formação de eficiência energética

Dar formação a técnicos instaladores de sistemas de energia renováveis, mas também a operadores e mesmo consumidores, é o objetivo de um projeto internacional de que a Universidade de Coimbra faz parte.

Trata-se de uma formação baseada em ferramentas de realidade virutal, tecnologicamente avançada, sob coordenação do Instituto de Sistemas e Robótica (ISR), centro de investigação associado à Faculdade de Ciências e Tecnologia FCTUC)

O projeto "RePowerE(d)U" – financiado pelo Programa LIFE (destinado ao setor do ambiente e a ação climática – pretende "desenvolver programas de formação contínua em eficiência energética e energias renováveis", revela Nuno Quaresma, investigador do ISR.

Soluções para sistemas energéticos de edifícios

Os programas de formação centram-se em "soluções inteligentes para sistemas energéticos de edifícios", designadamente produção de eletricidade a partir de energias renováveis, armazenamento de energia, mobilidade elétrica e resposta à procura, que visem um melhor aproveitamento das energias renováveis e o nivelar dos picos de consumo de energia, desenvolvendo e explorando a flexibilidade de energética que pode ser proporcionada pelos edifícios".

Atingir o conforto com custo reduzido

O REPowerE(d)U utiliza ferramentas didáticas inovadoras, usufruindo de tecnologias como realidade aumentada e realidade virtual, desenvolvendo sete programas, com vários módulos de formação, em diversas áreas ligadas à energia, como "planeamento e dimensionamento de soluções energéticas inteligentes, proporcionando conforto com custo reduzido, gestão de serviços energéticos em edifícios, explorar soluções inteligentes e inovadoras de energia, entre outras", conclui. Os conhecimentos e competências adquiridos vão ajudar a "lidar com a volatilidade dos mercados energéticos do futuro, através do aumento da flexibilidade dos sistemas energéticos e da limitação da utilização de energia durante as horas de ponta".

Docentes de enfermagem prosseguem greve

A greve aos exames dos professores da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC) – a decorrer desde o início de junho – vai continuar, ficou ontem decidido em plenário liderado pela federação de sindicatos FENPROF.

No final da reunião – que decorreu numa das salas da escola – Miguel Viegas, dirigente sindical, disse que foram tomadas três decisões: continuar a paralisação nos moldes em vigor, de forma a afetar as datas reagendadas dos exames neste mês; enviar um pré-aviso de greve aos exames em agosto, que cubra o mês de setembro; e promover um abaixo-assinado de solidariedade aos docentes, que será

DB-Pedro Ramos



Professores realizaram ontem um plenário

entregue a 24 de julho no Ministério da Educação, Ciência e Inovação, como forma de pressão para o Governo resolver o problema do congelamento da progressão na carreira.

É este o motivo da greve, uma vez que a direção da ESEnfC alega que é necessário um despacho governamental para que as escolas superiores formalizem as progressões. Pelo contrário, o ministério liderado por Fernando Alexandre tem uma interpretação jurídica de que tal não é necessário.

"Estamos perante um impasse", constata Miguel Viegas, acrescentando que o ministério disse que está a "trabalhar afincadamente na solução, mas a verdade é que ainda não nos chegou nada", admitindo o prejuízo para os alunos.

À espera de uma solução

Por seu lado, a vice-presidente da Associação de estudantes da ESEnfC, Francisca Lopes, estima que quase metade dos exames esteja por fazer, com colegas a "precisar de terminar o curso no final de julho" e outros para apresentarem as aprovações para se candidatarem a bolsas de estudo. | **António Rosado**

DB-J.A.T.



Finalistas e vencedores foram conhecidos ontem em Coimbra

Inês Ferreira vence Final do Concurso de Leitura-Ensino Superior

●●● Inês Ferreira, da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, com a obra "Herman Melville, Bartleby, o escrivão", é a vencedora da edição 2024 da Final do Concurso de Leitura-Ensino Superior, cujo anúncio decorreu ontem na Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra (UC).

No 2.º lugar ficou Edi Gaspar (com "Djaimilia Pereira de Almeida, Esse cabelo"), da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, e em 3.º André Paiva, da UC, com a obra "Ferreira de Castro, A Missão".

O anúncio dos vencedores e a entrega de prémios (no valor monetário de 1.000, 750 e 500 euros, respetivamente) decorreu numa cerimónia que contou com a presença de Regina Duarte (comissária do Plano Nacional de Leitura), Maria Carlos Pego (diretora do Departamento de Cultura e Turismo da Câmara Municipal de Coimbra) e Vasco Pinto (representante do El Corte Inglés).

Carlos Reis, presidente do júri, saudou os vencedores e restantes sete finalistas, que resultaram de um processo de seleção de 100 candidaturas.

Qualidade

Ao DIÁRIO AS BEIRAS, o professor catedrático emérito da UC, explicou que "os 10 finalistas tinham todos qualidade apreciável, o que me surpreendeu agradavelmente, contra a ideia de que os jovens de hoje não leem, leem pouco". "Encontrámos um conjunto de 10 leitores de excelência e já antes deles os 50 finalistas tinham todos um trabalho de nível apreciável", acrescentou.

No caso da vencedora, continuou, "aliava uma capacidade de leitura muito interessante – até para a idade, porque ler também é um processo de amadurecimento –, e uma capacidade de escrita que apreciámos muito".

"A ordenação do 1.º, 2.º e 3.º lugares foi muito justa", ou seja, precisou, "não houve grandes diferenças. Usámos um processo que, acreditamos, é relativamente objetivo, mas essa dificuldade valoriza e mostra bem que os candidatos tinham enorme qualidade".

| **José Armando Torres**

Concerto para Linhares Furtado nos 55 anos do 1º transplante

DR



Linhares Furtado

●●● O primeiro transplante em Portugal de órgãos vitais foi realizado a 20 de julho de 1969 pelo cirurgião Alexandre Linhares Furtado. O feito ficou registado para a posterioridade numa notícia desse mesmo dia do jornal vespertino Diário Popular. Assim, dentro de 10 dias assinala-se o 55.º aniversário dessa intervenção pioneira que teve lugar nos hospitais de Coimbra, no mesmo dia em que o homem chegou à Lua.

Para assinalar o feito, a Associação Orquestra Clássica do Centro (OCC) – de que Linhares Furtado é presidente da Assembleia Geral – vai dedicar-lhe um concerto de homenagem no dia 20 de julho.

É a primeira de uma série de iniciativas ao longo do ano, com um programa a apresentar nesse mesmo dia pela direção da OCC.

Trata-se do reconhecimento de uma "obra notável e única, que colocou a cidade e o país no centro das atenções a nível mundial", diz a diretora da OCC, Emília Martins, acrescentando que "Alexandre Linhares Furtado é um génio sem tempo, sem barreiras sem fronteiras", onde a arte (pintura) marca presença, a par da medicina.

"Na ciência procuram-se novas aquisições e novos conceitos, mas o balanço final, não sendo seguramente o somatório aritmético de toda esta dinâmica permanente, resulta num alargamento impressionante dos horizontes, com infinitas potencialidades de exploração", escreveu Linhares Furtado.

| **António Rosado**

Câmara formalizou escritura para aquisição de imóvel na Praça do Comércio

DR



●●● O presidente da Câmara formalizou ontem a escritura para a aquisição de um imóvel, na Praça do Comércio. Com um investimento de 603 mil euros, a autarquia pretende que o espaço sirva para instalar empresas, criar espaços de cowork e acomodar comércio no rés-do-chão. . A aquisição enquadra-se no "Plano Marshall" municipal para a Baixa.

IP e município promovem plantação de cerca de 900 arbustos



●●● Um grupo de crianças do 2.º Jardim-Escola João de Deus participou, ontem, na plantação de 897 pequenos arbustos e de três árvores (tílias). A plantação foi feita em canteiros incluídos na empreitada do troço Alto de S. João – Portagem do Sistema de Mobilidade do Mondego, assim como em novos canteiros que foram criados entre o edifício do Jardim-Escola e o jardim existente.

"Com uma enorme adesão e alegria, as crianças que participaram nesta iniciativa foram sensibilizadas para a importância de contribuir para uma cidade mais sustentável, tendo assumido o compromisso de colaborarem na rega das plantas até ao final deste mês", refere a Metro Mondego.

A vereadora da Educação, Ana Cortez Vaz, e o administrador executivo da Metro Mondego, Eduardo Barata, participaram na iniciativa, promovida pela Infraestruturas de Portugal e pelo Município de Coimbra com a colaboraçã do 2º Jardim-Escola João de Deus.

memória

✚Coimbra

Aldina Maria de Almeida Santos



Tinha 62 anos. Casada com António dos Santos Resende, era natural e residente em Santa Clara. O funeral realiza-se amanhã, às 11H00, da capela do Bordalo para o cemitério de Santa Clara. Trata: **agência funerária JBarroca.**

António José Carrolo



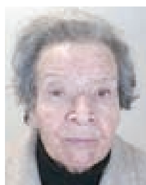
Tinha 83 anos. Casado com Ana da Piedade da Cruz Carvalho Carrolo, era natural de freguesia de Minhocal, concelho de Celorico da Beira, e residente em Coimbra. O funeral realiza-se hoje, às 11H00, no Centro Funerário Nossa Senhora de Lurdes para o crematório Municipal de Coimbra (Taveiro). Trata: **Servilusa Agências Funerárias SA.**

Isabel de Jesus da Silva Inácio



Tinha 93 anos. Era natural do Funchal e residia no Lar das Irmãs Victorianas, na Cruz de Morouços. O funeral realiza-se hoje, às 15H00, da residência do lar, na Cruz de Morouços para o cemitério de Santa Clara. Trata: **agência Funerária Borralho.**

Maria da Assunção Simões dos Santos



Tinha 92 anos. Viúva, era natural e residente em Ceira. O funeral realiza-se hoje, às 16H30, da Igreja Paroquial de Ceira para o cemitério local. Trata: **agência Funerária Borralho.**

✚Cantanhede

Gracinda Batista Cortesão



Tinha 91 anos. Viúva, era natural e residente em Ançã. O funeral realiza-se hoje, às 11H00, da Igreja de Ançã para o Cemitério de Ançã. Trata: **agência Funerária Boiça.**

✚Condeixa-a-Nova

Maria da Conceição Batista Joana Melro



Tinha 80 anos. Viúva, era natural de Condeixa-a-Nova e residente no Sebal. O funeral realiza-se hoje, às 14H45, da Igreja Matriz de Condeixa-a-Nova para o cemitério local. Trata: **agência Funerária Madeira**

✚Figueira da Foz

Américo Loureiro Serra



Tinha 87 anos. Viúvo, era natural de Ferreira-a-Nova e residia em Porto Carvalho. O funeral realiza-se hoje, às 17H00, da Igreja Paroquial de Ferreira-a-Nova para o cemitério local. Trata: **agência Funerária Diogo Ribeiro.**

✚Lousã

David Natividade Garcia



Tinha 82 anos. Viúvo de Maria do Carmo Patrício Carvalho Garcia, era natural de Vila Nova do Ceira e residente em Quelha da Papanata. O funeral realiza-se hoje, às 14H00, na Capela do Cemitério da Lousã. Trata: **Caetano-Agências Funerárias (Loja Lousã)**.

João Nuno Ribeiro Sévulo Correia



Tinha 82 anos. Divorciado, era natural de Angra do Heroísmo e residente em Vale de Nogueira. O funeral realizou-se ontem, da Capela Mortuária da Igreja Matriz da Lousã para o Crematório Municipal de Coimbra. Tratou: **agência Funerária Agostinho.**

✚Mealhada

Maria Fernanda da Costa Ferrão



Tinha 89 anos. Viúva de Eduardo Alves Ferreira, era natural da Mealhada e residente em Sernadelo. O funeral realiza-se, na sexta-feira, às 17H30, da Igreja da Mealhada para o cemitério local. Trata: **agência Funerária da Carreira.**

✚Miranda do Corvo

Belmiro Maria



Tinha 96 anos. Viúvo de Maria de Lurdes Vieira, era natural e residente em Miranda do Corvo. O funeral realizou-se ontem, da igreja Matriz de Miranda do Corvo para o Cemitério de Miranda do Corvo. Tratou: **agência Funerária Mirandense Paulo&Ana.**

Maria da Glória Alexandre



Tinha 83 anos. Viúva de Mário dos Santos Amaro, era natural de Rio de Vide e residente em Pedreira (Rio de Vide). O funeral realiza-se hoje, às 15H30, da igreja de Rio de Vide para o cemitério de Rio de Vide. Trata: **agência Funerária Mirandense Paulo&Ana.**

✚Montemor-o-Velho

António Monteiro Simões Pessoa



Tinha 76 anos. Casado com Teresa de Jesus Ribeiro Gonçalves, era natural de Meãs do Campo e residente em Meco (Arazede). O funeral realiza-se hoje, às 18H00, da Capela do Meco para o Cemitério de Arazede. Trata: **agência Funerária Oliveira-Tocha.**

✚Santa Comba Dão

António João de Oliveira Nunes



Tinha 72 anos. Casado com Esmeralda Morais Gomes dos Santos Nunes, era residente em Santa Comba Dão. O funeral realiza-se hoje, às 17H30, da Igreja de Santa Comba Dão para o cemitério local. Trata: **agência Funerária Lobo.**

memória

texto **Jot'Alves**

figueira da foz



Farmácia de serviço
Faria (Tel. 233 422 776)

Tempo

Hoje
Máxima 25º
Mínima 18º
Céu nublado

Amanhã
Máxima 25º
Mínima 17º
Céu nublado

Fonte:IPMA

***Figueira da Foz (delegação)** figueira@asbeiras.pt, telm. 962108037*

Pedro Agostinho Cruz



Evento acontece na Praia do Relógio

Escolas de samba locais atuam no BR Fest

Festival de música e cultura brasileiras realiza-se este fim de semana

●●● As três escolas de samba da Figueira da Foz - Unidos do Mato Grosso, A Rainha e Novo Império - atuam no festival de música e cultura brasileiras BR Fest, que se realiza, este fim de semana, na Praia do Relógio.

Nota da promotora MOT adianta que as escolas de samba "vão animar os intervalos dos concertos", nos dias 13 e 14, "levando o samba ao evento e tocando junto dos festivaleiros".

Citado na nota de imprensa, para o diretor da MOT, Tiago Castelo branco, "tendo a Figueira da Foz três das melhores escolas de samba do país, esta parceria é mais do que natural, e virá enriquecer muito o espetáculo".

"O BR Fest celebra o encontro das culturas portuguesa e brasileira. A participação das escolas de samba da Figueira da Foz será um dos pontos altos do evento", frisa ainda a nota.

A MOT sustenta que o festival "promete ser um dos eventos mais animados do verão, na Figueira da Foz".

"Além das apresentações de samba", acrescenta, "o festival contará com uma programação diversificada, incluindo espetáculos ao vivo, djs, tiktokers, gastronomia típica brasileira e várias experiências na Praia do Relógio".

segundo ano

●●● O BR Fest realiza-se no areal urbano da Figueira da Foz nos próximos dias 13 e 14. Este evento de música e cultura brasileiras utiliza o mesmo recinto e palco do festival de música eletrónica RFM Somnii – O Maior Sunset de Sempre, realizado de 5 a 7 deste mês. De resto, é organizado pela mesma promotora. Esta é a segunda edição do BR Fest. A organização espera superar a do ano passado. O preço dos bilhetes varia entre os 40 euros e os 75 euros.

os artistas

●●● A segunda edição do BR Fest tem um cartaz com nomes bem conhecidos dos portugueses, como Gabriel O Pensador (dia 13) e Fafá de Belém (dia 14). No primeiro dia sobem ainda ao palco os Ara Ketu, Banda H1, MC Livinho, Sertanejinho e Pegadinha. Para o dia 14 também estão reservadas as atuações de Kevinho, Maninho, Turma do Pagode, Carnafest, Sambabué e Pegadinha. As tiktokers Maria Clara Garcia (13) e Amanda Araújo (14) são convidadas especiais.

Pedrinhas realiza tarde cultural



●●● A Pedrinhas promove no dia 13 deste mês, pelas 15H00, na Biblioteca Municipal da Figueira da Foz, uma tarde cultural, com entrada livre.

O evento conta com a colaboração da Associação da Amizade e das Artes Galego Portuguesa. Artistas deste coletivo figueirense participam na iniciativa solidária através de declamação de poesia e pintura de telas ao vivo.

A tarde cultural integra ainda a apresentação do livro "Eu estive lá – Batalhão de Caçadores 2891 – Angola, Damba, 1969 -1972" e do conto infantil "Colorido". As receitas da venda destes livros revertem para a cooperativa. O programa inclui, também, a atuação do músico Jorge Felício.

A Pedrinhas é uma cooperativa de solidariedade social e cultural que apoia crianças com doenças graves na Região Centro.

região

↘MEALHADA As eleições para a Comissão Política Concelhia e para as Mulheres Socialistas – Igualdade e Direitos, do PS da Mealhada, realizaram-se a 5 de julho. A lista encabeçada por Joana Sá Pereira foi a vencedora das eleições para a Comissão Política Concelhia com 90,8% dos votos, que correspondem a 119 votos, num total de 131 votantes. A vencedora das eleições para as Mulheres Socialistas foi Joana Luís, que reuniu 87,3% dos votos, que correspondem a 45 votos, num total de 55 votantes.



Região Centro

"Verão com Prevenção" quer informar sobre o cancro da pele

Voluntários do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro estão hoje na praia da Vieira e domingo em Cantanhede, na praia fluvial Olhos da Fervença. Depois seguem para a Figueira da Foz, entre outros locais da região

O "Verão com Prevenção", na região Centro, tem início hoje, na Praia da Vieira (Marinha Grande). A ação – que decorre em várias praias fluviais e oceânicas, bem como em zonas urbanas de cidades – é dirigida ao público em geral, mas especialmente a crianças entre os 6 e os 12 anos e visa a sensibilização para a adoção de comportamentos responsáveis de exposição solar.

Com o objetivo de sensibilizar, em particular os mais novos, para os cuidados a ter na exposição ao sol, bem como promover hábitos saudáveis neste âmbito, o Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro (NRC.LPCC) inicia hoje o périplo pelos locais da região Centro.

O "Verão com Prevenção" é uma iniciativa da Liga Portuguesa Contra o Cancro – que conta com o apoio dos voluntários da instituição, em colaboração com os municípios e capitanias marítimas – que se destina ao público em geral, interessado em saber mais sobre a exposição solar segura, mas, particularmente, às crianças com idades entre os 6 e os 12 anos de idade.

Exposição segura evita cancro da pele

As atividades que irão realizar-se são de caráter lúdico e pedagógico e têm por base temas como as cinco regras de ouro da exposição solar segura e os sinais de alerta para o cancro da pele. Haverá, ainda, lugar à distribuição gratuita de materiais informativos e de sensibilização.

Périplo pelas praias e cidades da região

Na região Centro, a campanha "Verão com Prevenção" decorre, as-

cancro da pele aumenta

O cancro da pele pode ser detetado precocemente e o principal fator de risco é a exposição aos raios ultravioleta (UV), para os quais existem fatores de proteção. Este é o cancro mais frequente a nível mundial entre as populações de pele predominantemente clara e a sua ocorrência tem aumentado de forma drástica ao longo das últimas décadas. As estatísticas indicam que, por ano, surgem em Portugal cerca de 15.000 novos casos de cancro da pele, 1500 dos quais são melanomas, o mais mortal.

recomendações

Permaneça à sombra: é a melhor forma de evitar os raios UV quando estiver ao ar livre; vista roupas que protejam a sua pele: roupa de manga comprida, calças e chapéus com abas fazem toda a diferença; use sempre protetor solar com factor protetor (SPF) de 30 ou mais, e reforce a aplicação do protetor se transpirar ou depois de cada banho; use protetor solar de amplo espetro para proteger os lábios; utilize óculos de sol, com 99% ou 100% de proteção UV; não utilize solários nem lâmpadas UV.

↘ANADIA A exposição "As {11} Vidas da Ria: Traje Bairradino" foi inaugurada domingo na Casa-Museu do Grupo Folclórico da Pedralva – Região Bairradina, no lugar da Pedralva, freguesia de São Lourenço do Bairro. Esta mostra temporária integra o programa cultural de Aveiro – Capital Portuguesa da Cultura 2024. Este núcleo expositivo contempla fotografias alusivas aos vários trajes bairradinos das mais distintas características e funções sociais de outrora, e também alguns adereços e lenços antigos da região.



↘FIGUEIRÓ DOS VINHOS Sara Correia, António Ataíde, Inês Brito, Inês Graça e Carolina Pessoa são os fadistas que irão abrilhantar o programa da 3.ª edição do Festival do Fado de Figueiró dos Vinhos. O Festival do Fado 2024 acontece entre 2 e 24 de agosto em cinco noites, cinco locais do concelho e com cinco vozes do mítico e inconfundível género musical português, que também é património cultural e imaterial da humanidade.

DR

Exposição solar exige cuidados

sim, ao longo do mês de julho, na maioria dos casos com o apoio de uma unidade móvel. Hoje, começa na praia da Vieira (Marinha Grande) e no próximo domingo, 14 de julho, estará em Cantanhede, na praia fluvial dos Olhos da Fervença.

O roteiro segue, a 17 de julho, para a praia de São Pedro de Moel (Marinha Grande) e, no dia 19, estará no largo do Cardal - Jardim Dr. Paiva, em Pombal.

No sábado, dia 20, estará na Praça Luís de Albuquerque, na Figueira da Foz, e dia 26 chega à Praia de Quiaios.

Também no dia 26 estará na praia de São Pedro de Maceda (Ovar) e nos dias 27 e 28 na praia da Barra (Ílhavo) e na praia fluvial do Poço de Corga (Castanheira de Pera).

| Dora Loureiro

Montemor-o-Velho

Quadros vivos na procissão de S. Pedro



●●● A procissão em Honra de S. Pedro, nos Gordos (Arazede), voltou a contar com a participação de jovens figurantes da localidade na tradição dos quadros vivos. Abrilhantada pela Academia Musical Arazedense, a missa e procissão de louvor atraíram muitos fiéis e público, a 30 de junho.

Abrunheira rendida às marchas populares



●●● O Parque Dr. António Simões, na Abrunheira, encheu-se de cor e brilho para mais uma noite Marchas Populares. Organizada pela FIRA – Filarmónica Instrução e Recreio de Abrunheira, a iniciativa voltou a surpreendeu o muito público presente, no dia 29 de junho. À atuação das marchas do Rancho das Cantarinhas, dos Músicos da FIRA, do Grupo Recreativo Revelense e do Grupo da Catequese de Abrunheira, juntou-se a tradicional sardinhada.

Cantanhede

Exposição temática traz insetos robotizados e ampliados



●●● "Giants Bugs - O Mundo dos Insetos Gigantes" é o título da exposição temática que será uma das atrações da edição de 2024 da Expofacic e que promete transportar os visitantes para outro mundo, onde os insetos se elevam sobre as pessoas.

No total, a mostra contará com 16 insetos robotizados e ampliados, através dos quais os visitantes podem observar alguns dos comportamentos e adaptações que permitiram que essas criaturas prosperassem, numa fusão de alta tecnologia e de beleza natural.

Além destas figuras gigantes, o visitante poderá explorar uma coleção exclusiva de vários insetos embalsamados ("taxidermia" é a técnica de preservação da forma da pele, planos e tamanho dos animais em exibição), espécies exóticas oriundos da América do Sul e África. Também em exibição estará uma máquina de sons de insetos gigantes que o visitante opera pressionando um botão.

Esta mostra permite ao visitante uma observação clara dos comportamentos e adaptações que ajudaram os insetos a sobreviver através dos tempos. Entre as espécies presentes encontram-se o louva-a-deus, abelha, libélula, besouro e aranha.

"Giants Bugs - O Mundo dos Insetos Gigantes" sucede à exposição "Dinossauros Alive!", que fez as delícias dos visitantes em 2023, com réplicas em escala real e galeria de fósseis.



CONVOCATÓRIA

Pedro Miguel da Costa de Matos e Silva, Presidente da Assembleia Geral da ACIFF - Associação Comercial e Industrial da Figueira da Foz - Associação Empresarial Regional, convoca, nos termos da alínea f) do Art.º 14.º dos Estatutos, a

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Para o próximo dia **30 de julho**, pelas **18H30**, a realizar-se nas instalações da IEFF - Incubadora de Empresas da Figueira da Foz, no Parques Industrial e Empresarial da Figueira da Foz, Rua das Acácias n.º 40 - A - 3090-380 Figueira da Foz, com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

Ponto Um - Eleição dos Corpos Sociais, para o triénio 2024-2026, conforme o Art.º 11.º doa Estatutos;

Se à hora previamente designada não estiver presente na sala a maioria dos seus Associados, como previsto na alínea c) do Art.º 14.º dos Estatutos, a Assembleia funcionará meia hora depois, com qualquer número, dando cumprimento à Ordem de Trabalhos.

ACIFF - Associação Comercial e Industrial da Figueira da Foz - Associação Empresarial Regional, 09 de julho de 2024

O Presidente,

Pedro Miguel da Costa de Matos e Silva, Eng.º

("DIÁRIO AS BEIRAS", N.º 9404 de 10/07/24) 101748



REPÚBLICA PORTUGUESA | AGRICULTURA E PESCAS

EXTRATO

ROGÉRIO LIMA FERREIRA, natural de Bombarral, licenciado em Gestão de Empresas, com o domicílio profissional na Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural, com sede na Av. Afonso Costa nº 3, 1949-002 Lisboa, NIPC 600 082 440, certifico, narrativamente e para efeitos de publicação, na qualidade de Diretor-Geral, serviço central da administração direta do Estado, dotado de autonomia administrativa que se rege pelas disposições do Decreto-Regulamentar nº32/2012, de 20/03/2012, que foi lavrado hoje no Projeto de Desenvolvimento Agrícola do Baixo Mondego, na Rua Mendanha Raposo, Largo da Feira, Montemo-o-Velho, auto de emparcelamento a que se referem, nos termos e com os efeitos de artigos 7.º, 18.º, 19.º e 23.º do Decreto-Lei nº 103/90 de 22 de março, no qual, **Augusta da Silva Moreno NIF 131 061 216**, viúva, natural da freguesia de Verride, concelho de Montemor-o-Velho, residente no Canto das Eiras do Além, 3140-672 Ereira, **Reinaldo Moreno da Silva NIF 151 698 538**, casado, natural da freguesia de Verride, concelho de Montemo-o-Velho, residente no Pátio dos Silvas, n.º 8, 3140-672 Ereira, **Joaquim António Moreno da Silva NIF 198 620 917**, solteiro, maior, natural da dita freguesia de Verride, concelho de Montemor-o-Velho, residente na Rua do Casal Novo, n.º 42, 3140-672 Ereira e **Célia Maria Moreno da Silva NIF 182 144 844**, casada, natural da dita freguesia de Verride, concelho de Montemor-o-Velho, residente na Rua de Santo António, n.º 19, 3140-672 Ereira, se declaram donos e legítimos possuidores, em comum e sem determinação de parte ou direito, do seguinte prédio rústico, da União das Freguesias da Abrunheira, Verride e Vila Nova da Barca, indicando-se o artigo da proviniência, da extinta freguesia fiscal de Verride: terra de cultura em Alcarnachal, inscrito na respetiva matriz predial sob o artigo nº **2070** (proveio do artigo 575), descrito sob o n.º 16400, fls 149, B-46, que confronta a norte com Dr. Luís de Alarcão, a sul com Vala da Lôba, a nascente com serventia e a poente com João da Silva Dias Júnior e outros; mais declaram que já possuíam em nome próprio o prédio supra identificado, que adveio à sua posse, na qualidade de herdeiros, por óbito de *Reinaldo da Silva Cabete*, com última residência em Ereira; que apesar do dito prédio se encontrar registado a favor de *Francisco Coelho Nunes* e mulher *Lucília Arminda de Sousa Gonçalves Coelho Nunes*, a verdade é que o falecido *Reinaldo da Silva Cabete* e mulher *Augusta da Silva Moreno* já haviam adquirido o referido, por escrito de compra e vena particular com aqueles, em data que não podem precisar, mas seguramente no anod de 1981, não dispondo, por isso, de título formal adequado; que primeiro os pais dos justificantes filhos, desde o ano de 1982 e depois eles, aqui justificantes, na qualidade de herdeiros, entraram na posse do dito prédio de forma correspondente ao exercício do direito de propriedade, não dispondo, contudo, de título formal adequado;

Está conforme o original,
DGADR, 29/05/2024

O Diretor-Geral,
Rogério Lima Ferreira

("DIÁRIO AS BEIRAS", N.º 9404 de 10/07/24) 101742

Arganil

Praia Fluvial de Coja volta a hastear a Bandeira Azul



Entidades presentes no hastear das bandeiras na Praia Fluvial de Coja

A Praia Fluvial de Coja voltou a hastear a Bandeira Azul, que perdera no ano passado, para além do galardão de "Praia Acessível Praia Para Todos" e a bandeira de "ColorAdd".

A cerimónia aconteceu sexta-feira, após o hastear das bandeiras de "Praia Acessível Praia Para Todos" e de "ColorAdd" em mais duas praias fluviais do concelho de Arganil, nomeadamente em Benfeita e em Pomares, onde a época balnear teve início a 1 de julho, prolongando-se até 31 de agosto.

Declarando, na ocasião, que a atribuição destes galardões às praias do concelho é "o afirmar daquilo que são as condições da nossa rede de praias fluviais e zonas balneares", Luís Paulo Costa, acompanhado pelos restantes vereadores da autarquia arganilense, bem como do presidente da Assembleia Municipal, António Cardoso, referiu que este é "um dos elementos que ajuda a potenciar e a alavancar as demais ofertas do setor do turismo".

Boa qualidade da água

O autarca congratulou-se, em particular, com o facto de ter sido hasteada novamente a Bandeira Azul na Praia Fluvial de Coja. "A única recuperação de Bandeira Azul que aconteceu na região foi a de Coja", sublinhou, explicando que para que isso fosse possível tiveram que multiplicar a quantidade das análises necessárias. "As cerca de vinte recolhas analíticas permitiram confirmar que a situação do passado foi algo estranho àquilo que são as caraterísticas naturais do nosso rio Alva, e, particularmente, desta Praia Fluvial de Coja", sublinhou o autarca.

Enaltecendo que, para além da Praia Fluvial de Coja, a da Cascalheira, em Secarias, também ostenta a Bandeira Azul (assim como a Bandeira de Praia Acessível Praia para Todos, Praia Qualidade de Ouro e Bandeira ColorAdd), o que atesta "a excelência das suas águas", o autarca garantiu, contudo, que as restantes praias fluviais do concelho têm "uma boa qualidade de água".

Recorde-se que, no concelho, existem ainda a Praia Fluvial do Piódão, duas zonas balneares, no Agroal e em Foz D'Égua, e dez zonas de lazer, e, segundo Luís Paulo Costa, algumas destas zonas poderiam tornar-se praias fluviais. No entanto, "há um aspeto determinante que não permite que isso aconteça", ou seja, "o esforço que temos que colocar nas praias fluviais é mais elevado, desde logo, ao nível da obrigatoriedade de ter nadadores-salvadores, que, por um lado, é um esforço financeiro muito grande, mas, ao mesmo tempo, tem sido uma dificuldade persistente no respetivo recrutamento", alegou. | **Lurdes Gonçalves**

Município distinguido com diploma "Pagamento Pontual" pelo 10º ano



Arganil foi a primeira câmara a aderir ao Compromisso Pagamento Pontual

O Município de Arganil, representado pelo presidente da Câmara, Luís Paulo Costa, foi distinguido com o diploma que certifica 10 anos de "Compromisso Pagamento Pontual". A cerimónia de entrega dos certificados decorreu segunda-feira, em Coimbra.

"Cumpre-se uma década de um compromisso que assumimos com seriedade e determinação", destacou Luís Paulo Costa, manifestando orgulho por Arganil ser uma referência nacional no pagamento pontual. "Este reconhecimento é uma prova do nosso compromisso com a excelência e a responsabilidade financeira", frisou.

Em 2015, Arganil tornou-se na primeira autarquia do país a assumir oficial e publicamente o compromisso de pagar aos seus fornecedores a tempo e horas, destacando-se como um exemplo de eficiência na gestão das contas públicas, especialmente no âmbito do poder local.

"Cumprir com os nossos compromissos de pagamento não é apenas uma questão de honra, mas uma necessidade fundamental para a saúde económica do território", afirmou o presidente da Câmara de Arganil.

Luís Paulo Costa destacou ainda a importância de liderar pelo exemplo: "Num país onde apenas 18,1% das empresas cumprem com os prazos de pagamento, é crucial que o setor público demonstre práticas financeiras responsáveis".

Em Arganil, a boa gestão financeira tem garantido a continuidade das medidas de apoio às famílias e empresas do concelho. Estas medidas incluem a aplicação da taxa mínima de IMI e do IMI Familiar, a devolução da totalidade do IRS às famílias, traduzindo-se na entrega de 350 mil euros às famílias em 2024, e a aplicação da derrama sobre o lucro das empresas fixada em 0%.

Esta fiscalidade amiga das famílias e das empresas também se reflete nos tarifários de água, saneamento e resíduos sólidos urbanos, que estão entre os mais baixos do país.

O Compromisso Pagamento Pontual é promovido pela ACEGE – Associação Cristã de Empresários e Gestores, IAPMEI, CIP e a Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica.

desporto



hoje

EUROSPORT 1

10H00 Ciclismo: Volta a França, Etapa 11 (direto)

SPORT TV 1

19H50 Futebol: Países Baixos-Inglaterra (Euro'2024 -meias-finais)



protagonista

↘ **António Filipe** Nas suas primeiras declarações como jogador da Académica, o experiente guardião, ex-E. Amadora, prometeu "muito trabalho e muita dedicação" para "tentar escrever com letras de ouro" a sua história em Coimbra. "Sei o peso que este símbolo representa no futebol português", admitiu.

DB-B.G.



Pedro Machado, Miguel Ribeiro e Obiora assinaram a Carta de Valores da Liga 3

Académica "Queremos dar espetáculo mas também o exemplo"

Académica assume compromisso com os valores do fair-play e respeito por todos os intervenientes que lhe valeu uma distinção na época passada mas assume que quer regressar a outros patamares

●●● Presidente, treinador e "capitão" da Académica assinaram ontem a Carta de Valores da Liga 3. É o compromisso do clube com o "Puro Futebol", slogan da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) para a competição e que, no final da época passada, de resto, valeu o 2.º lugar no ranking para a Académica na Liga 3.

O presidente da Académica assumiu que "os princípios da Liga 3 têm de ser cumpridos". "O futebol tem peso na sociedade e tem de ser um veículo para termos uma sociedade melhor, servindo de modelo para os jovens", justificou.

Miguel Ribeiro lembra que "o futebol é um desporto de emoções, o que retira alguma racionalidad". "O que queremos é dar espetáculo, para trazer cada vez mais pessoas, mas também dar o exemplo. E esta carta é um compromisso para contribuir para um futebol saudável, que se disputa dentro do campo e com todos os clubes a caminhar no mesmo sentido", resumiu. "A discussão tem de ser dentro do campo e não tentar ganhar a qualquer custo, fora do campo…", acrescentou o dirigente.

De resto, Miguel Ribeiro lembrou que, na época passada, a Académica recebeu "o prémio Puro Futebol de prata" mas, garantiu, este ano quer mais: "queremos conseguir o outro, acompanhando-o com o regresso a outros patamares..."

Competição que potencia

Prestes a começar a terceira época na Liga 3, o presidente da Académica admite que "esperava já estar mais acima", mas garante que "todas as pessoas trabalham diariamente na Académica para que regresse ao lugar que merece face à história que tem no futebol português".

O dirigente destacou a competitividade na competição e lembra, por exemplo, que muitos dos jogadores da época passada "estão a assinar por clubes da 2.ª Liga", o que "é um indicio de que a Liga 3 é competitiva".

| **Bruno Gonçalves**

o que é a Carta de Valores

●●● O slogan "Puro Futebol" diz muito sobre o que a Federação pretende para a Liga 3, mas a Carta de Valores estabelece "o compromisso entre os intervenientes da área desprotiva com os valores da competição, tais como fair-play, desportivismo e respeito por todos os intervenientes. É o puro futebol", destacou Ana Ribeiro, coordenadora operacional da Liga 3. "Só com um futebol positivo conseguimos ter mais visibilidade", acrescentou Romão Afonso, coordenador da comunicação da Liga 3.

"estamos no bom caminho"

●●● O "trinco" Obiora admitiu que foi "uma felicidade enorme" regressar a Coimbra. "Tenho muito respeito e carinho pelo clube e pela cidade. Quando surgiu oportunidade de voltar não pensei duas vezes. Tive tempos muito felizes aqui e não foi difícil a escolha", garantiu. Sem se alongar sobre as expectativas, porque "ainda é cedo" afirmou que o grupo está "no bom caminho". "Estamos a trabalhar bem dentro do que temos neste momento e a incorporar o que o mister no está a pedir", referiu.

Boccia Académica campeã nacional de DI variante equipas

DR



Conimbricenses foram mais fortes

●●● A Secção de Boccia da Académica sagrou-se, este domingo, campeã nacional, na 2.ª edição do Campeonato Nacional de Boccia de Deficiência Intelectual (DI), variante equipas.

Conimbricenses sucederam à AFPAD de Famalicão, campeã em 2023 (agora 4.ª classificada), ao vencer, na final, a equipa do Centro de Fajozes da Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde, enquanto a equipa da APPACDM de Viana do Castelo / Unidade de Areosa ficou com o bronze.

O evento, que decorreu no Pavilhão Municipal Eduardo Gomes, em Pombal, nos dias 5 e 6, e contou com a presença de cerca de 250 participantes, entre atletas, técnicos e voluntários.

A organização esteve a cargo da ANDDI-Portugal em parceria com a CERCIPOM e a Câmara Municipal de Pombal, tendo como embaixadora a atleta internacional e campeã de Portugal de salto em comprimento e triplo salto, Evelise Veiga.

Na fase final estiveram 27 equipas de vários pontos do país desde o Minho ao Algarve e do litoral ao interior.

FPF



Académica e O. Hospital voltam a encontrar-se na Série B

Futebol Conhecido amanhã o calendário da Liga 3

●●● A Federação Portuguesa de Futebol (FPF). sorteia, amanhã, a partir das 14H30, o calendário da Liga 3 2024/2025.

Sorteio está marcado para a sede da Federação Portuguesa de Futebol, à porta fechada, mas pode ser acompanhado em direto no canal do Youtube da FPF.

Entretanto, a FPF já divulgou a composição das duas séries da competição e, à semelhança da temporada passada, Académica e O. Hospital estão ambas inseridas na série B, que engloba as equipas mais a sul na competição e também do arquipélago dos Açores, com a subida do Lusitânia, 2.º classificado do Campeonato de Portugal (CP) na temporada passada.

Subiu também do CP a equipa do U. Santarém, 3.º classificado, que ocupou a vaga deixada em aberto pelo V. Setúbal, que falhou o licenciamento para a Liga 3, apesar de se ter sagrado campeão do CP.

Disputam ainda a série B as equipas do Sp. Covilhã, Caldas, 1.º Dezembro, Sporting B e Atlético, bem como o Belenenses, que desceu após ser o último classificado da Liga 2 na temporada passada.

A 1.ª jornada da Liga 3 está agendada para 4 de agosto, dia a seguir à disputa da Supertaça Cândido de Oliveira, que abre a competição no futebol nacional. | **Bruno Gonçalves**

Futsal ADFP em 5.º no nacional adaptado

DR



Equipa da ADFP venceu o FC Porto

●●● A Fundação ADFP, de Miranda do Corvo, classificou-se no 5.º lugar do Campeonato Nacional de Futsal Adaptado organizado pela ANDDI Portugal.

Na fase final da competição, que decorreu em Matosinhos, participou ainda a ARCIAL, de Oliveira do Hospital, que terminou na 8.ª posição.

Depois da derrota nos quartos-de-final, frente ao Clube CERCIFAF (5-0), os mirandenses venceram, no apuramento do 5.º lugar, a equipa do FC Porto, por 2-1.

Já a ARCIAL perdeu por 6-0, nos “quartos”, frente ao Clube Gaia, que se viria a sagrar campeão nacional, e foi depois derrotado pelo CAID, por 10-3, terminando no 8.º lugar.

Futebol Esperança dá três toneladas de alimentos

●●● Na última semana de junho e a primeira de julho, o Esperança recolheu, no âmbito da sua campanha solidária “Dá ESPERANÇA a quem mais precisa”, três toneladas de alimentos que já foram entregues a famílias carenciadas da União de Freguesias de São Martinho do Bispo e Ribeira de Frades (UFSMBRF).

Segundo comunicado do clube, a UFSMBRF, “com a anuência, do presidente Jorge Veloso, assegurou o transporte dos alimentos, que foram entregues à Conferência São Vicente de Paulo, que fará a distribuição faseada dos mesmos pelas famílias carenciadas identificadas”.

DR



Alimentos já foram distribuídos às famílias carenciadas da freguesia

Esta foi já a 7.ª edição da campanha solidária realizada pelo Esperança AC com a colaboração dos seus atletas, encarregados de educação, diretores e simpatizantes do clube, que “desde a sua 1.ª edição já entregou e distribuiu cerca de 60 toneladas de alimentos, apoiando um número bastante grande de pessoas carenciadas que, infelizmente, têm vindo a aumentar ao longo do tempo”.

“O Esperança leva a sério o seu papel na socieDRnão só à formação desportiva dos seus atletas mas também à sua formação cívica, fazendo jus ao seu lema Formamos Campeões para a vida”, destaca a nota.

Basquetebol Seleções de Coimbra em bom plano no Torneio Inter-Seleções 3x3

●●● As equipas da Associação de Basquetebol de Coimbra (ABC) estiveram, este fim de semana, em destaque no 3.º Torneio Inter Seleções 3x3 Sub-13 promovido pela Federação Portuguesa de Basquetebol.

A equipa feminina subiu ao 3.º lugar do pódio enquanto que os masculinos terminaram no 7.º posto.

Tomar foi, mais uma vez, o palco escolhido para a realização do torneio, com o Parque Mouchão, a mostrar condições ótimas para a prática do 3x3 com toda a logística que um evento destes requer proporcionando aos atletas, famílias e adeptos todas as condições para a realização dos jogos e para se assistir aos mesmos.

Ao longo de três dias, realizaram sete jogos, sempre em bom ritmo e boa resposta às dificuldades que as equipas contrárias colocavam assim como aquelas que as condições climatéricas proporcionavam.

Durante o fim de semana, o ambiente vivido em Tomar foi de festa, com grande companheirismo entre todos os atletas independentemente da associação que representavam.

A preparação das seleções de Coimbra para este evento teve o apoio da Câmara Municipal de Soure.

DR



Comitiva conimbricense trouxe de Tomar a medalha de bronze no escalão feminino

DR



Seleção feminina de Coimbra venceu a congénere de Vila Real por 15-6



Equipa masculina venceu a formação madeirense por 15-12

Minibasquete Coimbra leva comitiva de 24 atletas a Paços de Ferreira

●●● Partiu, ontem, rumo à Festa Nacional do Minibasquete, em Paços de Ferreira, a comitiva de Coimbra, composta por 24 atletas, quatro treinadores e um dirigente.

É o primeiro grande evento em que os atletas de basquetebol deste escalão participam.

Ao longo de quatro dias, a cidade pacense vê-se invadida por centenas de atletas que, ao longo do dia, irão disputar a melhor classificação possível.

Além da competição, os atletas presentes no evento participam ainda em concursos de lançamentos, *skills*, etc.

Ao longo do evento, os jovens atletas terão ainda contacto com a prática do basquetebol em cadeira de rodas, com a presença da seleção nacional, conviver com os atletas mais velhos presentes em estágios de preparação das diferentes seleções nacionais e ainda tomar conhecimento daquilo que é ser juíz de basquetebol, do que requer, das dificuldades e da exigência com que têm de lidar semana após semana.



A Festa do Minibasquete realiza-se até dia 14 no Pavilhão Municipal de Paços de Ferreira.

DR



Arrancou segunda-feira 1.ª edição da iniciativa

Basquetebol José Costa Basketball Camp realizou-se em Góis

●●● Arrancou, esta semana, o José Costa Basketball Camp, em Góis. O evento contou com a presença de José Costa, ex-internacional "A" pela Seleção Nacional, jogador e treinador do Ginásio Clube Figueirense, de João Janeiro, ex-treinador na Liga Betclic Feminina e adjunto nas seleções nacionais de formação por vários anos e de inúmeros convidados.

Esta 1.ª edição arrancou na segunda-feira com casa cheia. Cerca de 40 jovens atletas terão agora, durante uma semana, a oportunidade de aperfeiçoar, adquirir e melhorar os seus conhecimentos, técnica e tática na prática do basquetebol.

Góis tem estado ao lado da AB Coimbra naquilo que é a promoção e divulgação da prática da modalidade sendo um parceiro valioso na preparação das seleções de minibasquete que participam na Festa do Minibasquete em Paços de Ferreira.

Presidente do parlamento de Kiev visita Portugal

●●● O presidente do parlamento ucraniano visita Portugal até ao final do ano e a Assembleia da República vai cooperar nas reformas legislativas que Kiev terá de concretizar nos seus processos de adesão à NATO e União Europeia.

O convite formal para que Ruslan Stefanchuk realize a visita oficial a Portugal foi feito pelo presidente da Assembleia da República, José Pedro Aguiar-Branco, na segunda-feira, durante uma reunião bilateral à margem da cimeira da Assembleia Parlamentar da NATO, que hoje termina em Washington.

"Foi uma reunião muito importante e que me permitiu expressar e condenar veementemente os recentes ataques de que a Ucrânia foi vítima, ataques que atingiram níveis de barbaridade muito elevados. Reiterei o convite para que o presidente Ruslan Stefanchuk visite Portugal, que aceitou. E, portanto, em data a acertar, mas seguramente até ao final do ano, previsivelmente algures em novembro, essa visita vai concretizar-se", declarou à agência Lusa o presidente da Assembleia da República.

José Pedro Aguiar-Branco, que se encontra em Washington acompanhado pelo vice-presidente da Assembleia da República Marcos Perestrello, adiantou à agência Lusa que acertou com o seu homólogo ucraniano uma intensificação da colaboração entre os parlamentos de Portugal e da Ucrânia.

"Entre os nossos parlamentos, poderemos avançar com uma colaboração mais estreita. A experiência portuguesa pode ajudar no que respeita às reformas legislativas (por exemplo, na área da justiça) necessárias para a adesão da Ucrânia à NATO e à União Europeia", referiu o antigo ministro social-democrata.

cá dentro



14H13
Enfermeiros do privado em greve

●●● Duas dezenas de enfermeiros da hospitalização privada estiveram concentrados ontem, em Lisboa, no início uma greve de dois dias para reivindicar melhores condições de trabalho. O protesto foi convocado pelo Sindicato dos Enfermeiros Portugueses e realizou-se em frente à Associação Portuguesa de Hospitalização Privada.

14H00
Produção de cereais sobe, qualidade desce

A produção de cereais no Alentejo aumentou este ano, mas com qualidade inferior devido ao excesso de água que arrastou os adubos, alertou ontem um agrupamento de produtores. O dirigente José Maria Falcão indicou que a agrícola está a passar "sem seca", principalmente no distrito de Portalegre.

data instantes dados recolhidos ontem às 20H00
www.ine.pt

Desemprego em Portugal

Taxa de desemprego situou-se nos 6,5% em maio

6,5%

Poder de compra em Portugal

A remuneração bruta total mensal média por trabalhador aumentou 3,8% no 1.º trimestre

3,8%

lá fora



Vaticano
Papa lamenta o aumento da violência

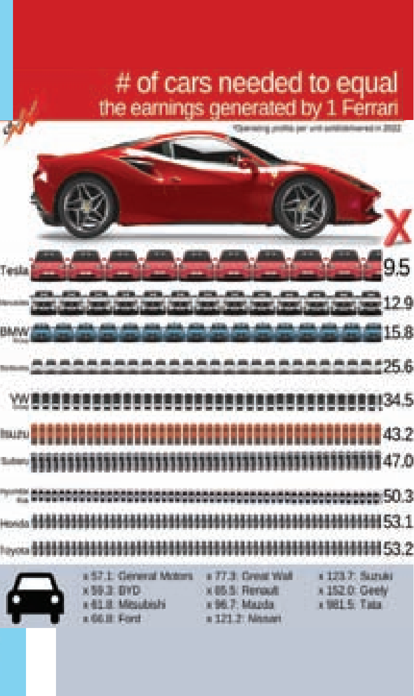
●●● O Papa Francisco expressou ontem a sua "profunda dor" pelos recentes ataques às infraestruturas civis na Ucrânia e em Gaza, pedindo que a violência seja travada e os conflitos acabem. As declarações acontecem após o ataque russo contra várias instalações civis em Kiev, entre as quais um hospital infantil.

Nações Unidas
ONU manifesta preocupação com reféns capturados pelos Huthis

●●● O Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos manifestou ontem a sua extrema preocupação com os reféns capturados em junho pelos rebeldes Huthis no Iémen. No início de junho, os rebeldes raptaram mais de uma dezena de funcionários da ONU e de organizações humanitárias internacionais.

data instantes dados recolhidos ontem às 20H00
@mgarces83

Número de carros necessários para igualar os ganhos



a imagem do dia



Homem circula em rua inundada pelas chuvas do furacão Beryl, em Houston, Texas, EUA.
EPA/Carlos Ramírez

3 destaques no mundo, ontem



08H16 **Tempestade Beryl faz dois mortos no Texas e deixa milhões sem eletricidade**

09H11 **Trabalho de resgate continua no hospital infantil de Kiev**

06H43 **Austrália nomeia representantes para enfrentar antissemitismo e islamofobia**

www.facebook.com/diarioasbeiras
www.twitter.com/asbeiras

www.asbeiras.pt

A publicação de textos dos leitores no espaço leitores fica condicionada ao limite de 2500 caracteres com espaços. O Diário As Beiras reserva-se o direito de selecionar o que considera relevante para publicação, bem como se reserva o direito de não publicação caso o texto proposto infrinja o estatuto editorial do Diário As Beiras ou as normas de boa educação e relação com as partes envolvidas nos textos.

Leitores atentos e colaborantes do Diário As Beiras ganham uma assinatura do nosso jornal

leitores *correio*

Caro leitor: envie-nos as notícias da sua terra, da sua região, de situações que merecem ser conhecidas. Durante um mês receberá a edição digital do Diário As Beira. Envie a sua colaboração para leitores@asbeiras.pt

Famílias em defesa da ADAV

Senhor Diretor, No dia 4 de julho, um grupo de mães e de pais foi ao Convento de São Francisco porque a gente queria prestar uma homenagem para a ADAV, a associação que nos tem ajudado nos nossos momentos mais difíceis – quando não tínhamos dinheiro para comprar comida para os nossos filhos, quando ficámos sem trabalho e não tínhamos como pagar a renda ou a luz, quando fomos vítima de violência doméstica e precisámos de ajuda jurídica ou psicológica, quando não tínhamos enxoval para o nosso filho que estava para nascer...

Se há anjos na terra, eles estão na ADAV, sempre com uma voz amiga, um amparo, uma resposta que nos ajuda e não nos deixa só.

À porta do Convento de São Francisco estava um grupo bem mais pequeno do que o nosso, organizado com megafone e cartazes, que gritava com agressividade a favor do aborto. Quando viram o nosso grupo, maior do que o deles, com alegria dançando a dizer 'ADAV, obrigado pela vida', eles não suportaram e foram falar com um policial. Percebemos depois que nos queriam fora dali. O policial foi ter connosco para verificar se estávamos lá com nossa linda homenagem legalmente. E, sim, para a surpresa delas, estávamos com autorização legal para homenagearmos nossa associação ADAV   e nossas queridas doutoras que são realmente anjos em nossas vida daí ele veio saber quem era a Ana Patrícia. Eu até tremi porque não estava percebendo o que estava a acontecer. Respondi que era eu, e ele disse que estava tudo bem, porque tínhamos autorização. Então percebi que era aquela informação que mandámos para a câmara dizendo que a gente ia prestar uma homenagem para nossa ADAV. Porque a gente se reuniu através do WhatsApp, uma mãe conhecia outras 2 ou 3 e essas outras e fomos passando a palavra.

Tentámos organizar da melhor forma essa homenagem. O intuito não era desfazer ou agredir ninguém. Somos da paz e fomos realmente para homenagear, pois ficámos felizes quando soubemos da distinção à nossa instituição – ficámos sabendo através do jornal de vocês que fotografaram uma frase deles e nós, que éramos bem mais do que eles, que estávamos fazendo uma homenagem de coração, ninguém falou ou fotografou.

Ninguém parece querer saber a verdade acerca do trabalho da ADAV e nós, que somos ajudados, nós, sim, sabemos. Àquelas pessoas que estavam lá gritando, a gente nunca viu na ADAV e eles não conhecem a ADAV para estar contra ela. E a câmara sim, porque deu essa medalha de ouro para premiação do trabalho da ADAV. Obrigada por essa distinção da nossa querida ADAV!

Ana Patrícia Sousa
Coimbra

Game over

DR



Senhor Diretor, Jogo deriva do latim: "jocus", que significa brincadeira, divertimento (wikipedia).

Brincar com bonecas ou carrinhos, à corda ou às escondidas, às cartas ou ao monopólio, na infância, é importante para as crianças aprenderem o faz-de-conta, aumenta a autoestima e a socialização, exponencia a imaginação, adquirem competências para a vida.

Há também os jogos coletivos, como o futebol, o andebol, o vólei, entre outros. Exercitam o físico, preparam para a competição que há na escola, na universidade, no trabalho, na vida. Estimulam a cooperação, a entreajuda e a autoconfiança!

Temos também os jogos de tabuleiro, hoje, muito em voga. Que podem ser jogados dos 8 aos 99 anos. Ensinam a perder e a ganhar. Divertem. Entretém. E realizam os jogadores. E têm um preço acessível!

Depois, temos os jogos a dinheiro. Que são os que preocupam. As raspadinhas, por exemplo, que estão ao alcance dos adultos. São baratas. Prometem prémios fabulosos. Tanto joga o analfabeto como o professor universitário. Causam dependência.

O Estado incentiva ao jogo. Até porque vai buscar dinheiro às apostas e aos prémios. Portanto ganha sempre! (A título de exemplo, no dia 25-6-2024, um jogador português ganhou um prémio (no Euromilhões) de 213,9 milhões de euros e teve de pagar 42,8 milhões de euros ao Estado!) Os jogadores é que perdem sempre! A carteira, a família, o trabalho. Só ganham dívidas.

Em seguida, falo dos jogos virtuais. São viciantes. E podem ser jogados por menores e maiores. Basta ter um computador ou um telemóvel e pouco mais.

Já para não falar nos casinos! Locais, por excelência para o jogo. É o tudo ou nada! Ali tudo se arrisca!

Quem joga e perde, quer jogar outra vez para ganhar. E quem ganha, quer ganhar ainda mais. É um círculo vicioso!

Para os mais velhos, há jogos importantes. Como sudokus, palavras cruzadas ou sopas de letras. Ou simplesmente ler um livro ou um jornal. Que podem prevenir ou atrasar as demências. Estimulam a memória, concentração e a cognição.

O que pode começar como uma simples brincadeira pode acabar em jogo patológico (doentio). O que quer dizer que o jogo pode ser igualmente viciante e destruidor, como o tabagismo, o alcoolismo, ou a droga.

As pessoas jogam e vão continuar a jogar, pela simples razão de que jogar dá prazer ou até talvez porque faz sofrer.

José A. Crespo de Carvalho
Coimbra

pensar leitores

"

Táctica da extrema-direita é evidente: radicalizar a luta na rua e instrumentalizar a ordem para prosseguir o caos.

Miguel Guedes
JN



Violência das cantigas de maldizer já não tem um propósito óbvio; os palavrões frequentes deixam indiferentes os maiores de 13 anos.

Miguel Tamem
Observador



números verdes Em caso de necessidade ou sempre que tiver uma queixa ou um pedido de reparação, pode contactar:
Câmara Municipal de Coimbra **800 202 126** Águas de Coimbra **800 202 354** EDP **800 506 506** Gás (linha de emergência) **800 200 157** Portugal Telecom **800 207 168** Recolha de "monos" (objetos volumosos) **239 802 070**

diário as beiras

GRUPO Fapricela

PROPRIEDADE
Sojormedia Beiras SA

Contribuinte nº 508535115
Sede, Redacão e Administração:
Edifício AT Business Center
Manga da Granja
3060-071 Ançã
CRC Coimbra sobre o nº508535115
Capital social: 100.000 euros
Detentores de mais de 10% do capital:
G.W.I. – Investments SA -100 %

ASSEMBLEIA GERAL
José Carlos Madeira de Jesus (presidente); Vitória da Silva Teixeira (secretário)
CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO
Pedro Miguel da Silva Teixeira (presidente); Rosinda da Silva Teixeira (vice-presidente); Patrícia Sofia Batista Pereira Forte (vogal)
COMISSÃO EXECUTIVA
Ivo Magalhães (presidente)

DIREÇÃO
Diretor
Agostinho Franklin- CP n.º 7808
agostinho.franklin@asbeiras.pt

REDAÇÃO
Chefe de Redação
Dora Loureiro - CP n.º 1306, dora.loureiro@asbeiras.pt, Paulo Marques (repórter coordenador) - CP n.º 1602A, paulo.marques@asbeiras.pt, Afonso Pereira Bastos -CP n.º 8314, afonso.bastos@asbeiras.pt, António Cerca Martins - CP n.º 8446, antonio.martins@asbeiras.pt, António Rosado - CP n.º 4921A, antonio.rosado@asbeiras.pt, Bruno Gonçalves- CP n.º 5934A, bruno.goncalves@asbeiras.pt, Daniel Pereira - CP n.º 8559, daniel.pereira@asbeiras.pt, Emanuel Pereira - CP n.º 7611A, emanuel.pereira@asbeiras.pt, José Armando Torres-CP n.º 3714A, jose.torres@asbeiras.pt, Jot'Alves (Figueira da Foz)- CP n.º 4928A, jot.alves@asbeiras.pt, Patrícia Cruz Almeida - CP n.º 4253A, patricia.almeida@asbeiras.pt (repórteres fotográficos) Ana Catarina Ferreira – CP n.º 8489, Pedro Ramos – CP n.º 7265A,

DEPARTAMENTO GRÁFICO
Coordenadora
Carla Fonseca (carla.fonseca@asbeiras.pt), Daniela Alves, Daniela Marques e Victor Rodrigues
PROJETO GRÁFICO
A. Franklin

DEPARTAMENTO COMERCIAL E ADMINISTRATIVO
Ana Paula Ramos, Cristina Mota, João Ribeiro, Margarida Fernandes, Mónica Palmela, Rosa Pereira
Coordenação Informática
Samuel Costa
Estatuto Editorial www.asbeiras.pt

CONTACTOS
Sede: Manga da Granja
3060 - 071 Ançã
tel. **239 980 280**, **239 980 290**
administrativos@asbeiras.pt
REDAÇÃO
Tel. **239 980 280**, redaccao@asbeiras.pt

PUBLICIDADE tel. **239 980 287**, publicidade@asbeiras.pt

CLASSIFICADOS tel. **239 980 290**, classificados@asbeiras.pt

ASSINATURAS tel. **239 980 289**, assinaturas@asbeiras.pt

Figueira da Foz (delegação) 962 108 037

(chamada para rede móvel nacional)

Depósito Legal n.º 228/82
IMPRESSÃO - LUSOIBÉRIA
Lisboa/Tlm: 914 605 117
comercial@lusoiberia.eu

DISTRIBUIÇÃO VASP, CTT, VASP Premium e Expresso

TIRAGEM MÉDIA DE JUNHO 12.000



30 815 ASSINANTES
INCLUINDO EDIÇÃO DIGITAL

Membro da API

REGISTADO NO ICS SOB O N.º 109712

pensar a cidade e o território

José António Bandeirinha
Universidade de Coimbra, Centro de Estudos Sociais



Silly Season?



Nos dias que correm, se isso voltasse a acontecer, e já esteve bem mais longe, seriam ambos analfabetos e a História teria sido substituída pela inovação, pela comunicação telemática e pela confiança nos consumismos tecnológicos do futuro risonho, mas a finalidade seria exatamente a mesma

Segundo rezam diversas fontes online, que raramente se citam umas às outras e por isso é difícil discernir qual a original, a expressão silly season, que designa a atividade noticiosa no período de férias teve origem em 1861, na revista londrina The Saturday Review e foi dicionarizada em 1894. Passou a ser um fenómeno global todos os anos, entre Julho e Agosto no Hemisfério Norte e por volta do Natal no Hemisfério Sul. Na verdade, refere-se aos períodos de abrandamento da atividade política, aquando da vilegiatura dos governos e/ou das assembleias parlamentares. Em português podemos designá-la por estação idiota, ou ridícula, ou tonta, ou parva, ou… o que mais for conforme a artificialidade da inteligência do tradutor/traidor.

Mas porquê usar a História para tratar um assunto tão frívolo como este?

Usei a História porque hoje ela parece estar totalmente ausente da oralidade noticiosa, dita jornalística. Um destes dias ouvi uma certa pivot televisiva a chamar extremista ao antigo presidente da República Francesa François Hollande. Não, não era uma comentadeira qualquer, era uma pivot. Isto foi no noticiário televisivo… mas mesmo no que diz respeito à comunicação escrita, se a ausência da História ainda não se insinua como dominante, para lá caminha, infelizmente. Custa-vos a crer? Não me parece. Observem então cuidadosamente aquilo a que estamos a habituar-nos, porque os seres humanos acabam por habituar-se a tudo, mas depois podem levar séculos, no caso de Portugal pelo menos meio século, a tentar desabituar-se

A iliteracia histórica é um dos dramas da política contemporânea e é transcendente aos agentes mediáticos. Está programaticamente incutida nas sociedades desde que as historiografias de cariz propagandístico, indutoras dos extremismos nacionalistas, foram desmascaradas. Tenhamos em conta o que se passa em Itália, na Hungria, nos Países Baixos, o que se passou no Brexit, no Brasil, na Argentina, o que agora mesmo em França escapou por um triz, o que é quase certo que vai voltar a acontecer nos EUA.

Augusto de Castro, o comissário da Exposição do Mundo Português de 1940, descreveu aquela mesma mostra através de um diálogo imaginário, mantido entre dois visitantes pobres da província que se tinham deslocado propositadamente à capital. Um deles era o que se considerava na altura minimamente letrado, com a terceira ou quarta classe digamos, o outro era analfabeto. As palavras do primeiro, "ingenuamente" sedimentadas no conhecimento básico da história lusa, serviam para enaltecer o nacionalismo do segundo, que assim projetava no ditador, seu contemporâneo, todos os êxitos que o seu amigo lhe ia relatando.

Nos dias que correm, se isso voltasse a acontecer, e já esteve bem mais longe, seriam ambos analfabetos e a História teria sido substituída pela inovação, pela comunicação telemática e pela confiança nos consumismos tecnológicos do futuro risonho, mas a finalidade seria exatamente a mesma.

Eu nasci numa altura em que os ecos da proclamação segundo a qual "escrever poesia depois de Auschwitz era uma barbaridade" eram ainda bem presentes. Do modo que estão as coisas na contemporaneidade, com a invasão da Ucrânia e o genocídio de Gaza acrescidos de um vasto número de conflitos armados em diversas escalas regionais, ao todo mais de meia centena e quase todos com motivações nacionalistas ou imperialistas, só posso esperar que os vindouros não tenham de ouvir novamente aquele tipo de ecos.

Deixo uma última pergunta, com tudo isto que se está a passar no mundo, será que vamos mesmo ter pachorra para uma estação idiota, no período que agora começa? Pois… Não me admirava nada, tudo pode acontecer.

José António Bandeirinha ***escreve à quarta-feira, mensalmente***

a opinião no Diário As Beiras

edição **Dora Loureiro**

press release

↘ **O atual presidente executivo (CEO)** da Efacec Power Solutions, Ângelo Ramalho, vai cessar funções em 31 de julho após nove anos no cargo, anunciou onte, a empresa, ficando o atual chairman, Christian Klingler, a substituí-lo interinamente.





DR

Quinta do Vale do Pousado já produz energia

Nova Comunidade de Energia em Penacova

Quem quiser fazer parte desta comunidade promovida pela Cleanwatts pode ir hoje à Quinta do Vale Pousado e obter mais informações

A Quinta do Vale Pousado, espaço de eventos em Penacova, lançou uma Comunidade de Energia Renovável (CER) com a Cleanwatts, empresa pioneira em CER em Portugal. As duas entidades juntaramse para promover um evento de esclarecimento, a decorrer hoje, pelas 18H00, na quinta. Destina-se a dar a conhecer este projeto à população local e, ainda, oferecer um desconto adicional na primeira fatura de eletricidade dos primeiros 30 membros a aderir.

Esta comunidade tem capacidade para apoiar várias empresas e negócios locais, bem como famílias da região. E é disso que estão à procura: novas famílias, empresas e negócios que se queiram juntar e consumir energia limpa a uma tarifa mais baixa que a do mercado.

Existem vários envolvidos nas CER, a começar por um produtor – a Quinta do Vale Pousado – que produz energia solar. Toda a energia que não for consumida, será partilhada com todos os membros da comunidade, durante as horas de produção solar. Para consumirem esta energia, os membros não têm qualquer necessidade de instalar painéis solares na sua propriedade. Ao juntar-se à comunidade, cada membro está a garantir a redução da sua tarifa de energia solar em até 30%.

"Esta Comunidade de Energia, já instalada e em pleno funcionamento, pronta para receber novos membros, para além de permitir à Quinta do Vale Pousado apoiar as famílias e negócios da comunidade, terá ainda um forte impacto ambiental, aumentando as poupanças do espaço de eventos e contribuirá para a sua independência energética", explica Ângela Bernardes, diretora da equipa de Customer Success Management da Cleanwatts.

Ateliê "Vamos aprender pintura" no sábado no Alma Shopping

No próximo sábado, o Alma Shopping, centro comercial gerido e comercializado pela CBRE, procura os pequenos artistas da cidade de Coimbra para se divertirem imenso no próximo ateliê Álbum de Família, com uma edição dedicada à pintura.

Sob o mote "Vamos aprender pintura", o ateliê será recheado de atividades, técnicas e materiais criativos para desenvolver os pequenos artistas e dar asas à sua criatividade.



Os mais jovens vão aprender e realizar várias técnicas de pintura em telas individuais, que poderão decorar com purpurinas e outros materiais que lhes darão um toque especial. No final deste workshop, onde reinará a criatividade e a diversão, as crianças poderão levar para casa as suas criações. Esta é uma oportunidade única para criar memórias em família e ver os artistas de palmo e meio vão brilhar.

O ateliê decorre das 11H00 às 12H30 e das 14H00 às 17H30. Para participar, basta a inscrição na APP Alma Shopping e aparecer no piso 1, junto ao Playground.

NERC reclama apoios para MPME

De forma a assegurar um futuro próspero para Portugal, a NERC-Associação Empresarial da Região de Coimbra apela ao Governo que "reavalie as suas prioridades e adote uma abordagem mais inclusiva de todos os setores da atividade económica". Em comunicado enviado ao DIÁRIO AS BEIRAS, a associação acredita que "só assim poderemos garantir que todas as Micro e Pequenas e Médias Empresas (MPME), independentemente do setor em que operam, e de onde se localizem, tenham as condições necessárias para prosperar e continuar a contribuir para a nossa economia".

Recentemente, lembra a NERC, "o Governo português apresentou um pacote de 60 medidas para revitalizar a economia nacional, com uma ênfase destacada no turismo e nas startups. Embora essas áreas sejam fundamentais para o crescimento económico, esta abordagem revela uma preocupante lacuna no apoio MPME dos setores do comércio, serviços, agricultura e indústria, que constituem a espinha dorsal da nossa economia".

Representam mais de 99% do tecido empresarial

De acordo com o documento, as MPME "representam mais de 99% do tecido empresarial português e são responsáveis por uma parte significativa do emprego e do PIB". No entanto, continua a NERC, "estas novas medidas parecem negligenciar a importância de um suporte robusto e direcionado para estas empresas. O foco quase exclusivo no turismo e nas startups pode ser visto como uma aposta em setores com potencial de inovação e atratividade internacional, mas que não devem ser os únicos motores de crescimento".

agir negócios

Alves Bandeira tem parceria com Ergovisão

A Alves Bandeira, no âmbito do programa de fidelização Pontos AB, anuncia uma nova parceria com a Ergovisão.

A nova parceria visa oferecer descontos nas lojas aderentes da rede Ergovisão, mediante o rebate de pontos, ou seja, em termos práticos o cliente terá de rebater 1.000 pontos para obter um desconto que varia consoante o valor final da compra. Em compras superiores a 800€, o desconto é de 200€; em compras superiores a 400€, o desconto é de 100€; em compras superiores a 200€, o desconto é de 50€; e em compras superiores a 100€, o desconto é de 25€.



Festival das Francesinhas no Casino Figueira

A 17.ª edição do Festival das Francesinhas decorrerá diariamente de 10 de julho a 31 de agosto, entre as 19H30 e as 22H30, à grande e à portuguesa na Galeria Casino (1.º andar) do Casino Figueira. Para todos os gostos e por 10,10 € pode apreciar-se esta iguaria tipicamente nortenha nas seguintes versões : francesinha tradicional, de frango ou a vegetariana, e de kebab (13€) e o menu infantil. O preço de 10,10 € inclui a francesinha, dois copos de cerveja e café.

anúncios & Classificados

consulte e acompanhe os nossos classificados basta apontar o telemóvel



habitação

MEDIADORAS

PROCURAMOS APARTAMENTOS, moradias e terrenos para investidores em carteira. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

VENDAS

APARTAMENTO T3

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Apartamento T3 - Monte Formoso (Coimbra). Classe "E". Venda: 160.000€. Cozinha equipada. Sala c/ varanda. Vistas desafogadas. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

MORADIA T2

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Moradia c/ 2 pisos e garagem - Carvalhosas (Coimbra). Isento de CE. Venda: 23.000€. Necessita de obras de recuperação total. Quintal com árvores de fruta. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

MORADIA T3

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Moradia M3 +1 - Mira. Classe "A+". Venda: 240.000€. Bom estado de conservação. Jardim e forno a lenha. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

MORADIA T5

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Moradia M5 c/ garagem, logradouro e jardim - Antanhol - Coimbra. Classe "C". Venda: 295.000€. Imóvel em bom estado de conservação. Composto por cave; R/C e 1ºandar. Próximo ao Hospital dos Covões. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

MORADIA T6

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Moradia isolada M6 - Alfarelos. Venda: 167.500€. Classe "D". Terreno com 1100m2. Próximo à estação de comboio. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

RÚSTICAS

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Casa rústica (Semi-de) - 15km da Cidade de Coimbra. Isento CE. Venda: 27.500€. Necessita de obras de recuperação na totalidade. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

OUTROS

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Excelente propriedade Agrícola c/ moradia M3 - Lousã. Classe "B". Venda: 650 000€. Propriedade composta por terreno, armazém, 3 estufas de morangos equipadas com sistema de rega moderno. Moradia em excelente estado de conservação. Muito potencial para turismo rural / projeto agrícola. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Prédio c/ 4 apartamentos de tipologia T3 - Cantanhede (frações autónomas). Venda: 480.000€. Garagem na cave e arrumos. A destacar o excelente estado de conservação. Centro de Cantanhede, próximo a todos os serviços. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

PREDIAL RAINHA SANTA (AMI 5741), Restaurante - Cedência de quotas sem encargo de Pessoal. Classe "C". Venda: 60.000€. Marisqueira e café. Licença de utilização para restauração e bebidas. Capacidade para 60 pessoas. Contactos: 239 825 390 / 919 010 743 Email: geral@predialrainhasanta.pt

emprego

diversos

ASTROLOGIA

MÉDIUM VIDENTE ESPIRITUAL, trabalha pelo Dom do Espirito Santo em todas as áreas. Atendimento diário pelo Telemóvel: 962 602 765 // 239 569 035

relax

FIGUEIRA

1 A BELA PORTUGUESA, novidade 46A, Meiga, simpática, adoro um bom minete e 69, massagem de relaxamento e prostática. Atende cavalheiros de bom gosto e educados. Apart. Privado. Não atende nº privado. Beijinhos. Telem: 927 787 289

1 DOCE PORTUGUESA, alta, elegante, atraente, educada e simpática. Apartamento privado. Telem: 935 023 450

1 NOVIDADE SARA 25 ANOS, completa, beijoqueira, toda boa, bumbum empinado e guloso, O. natural, peito rijos, pernas torneadas. Massagem relaxante, tântrica e body body. Telem: 920 181 326

LOIRINHA 22 ANOS, magra, peito durinho, bumbum delicioso. Completinha, massagens, atendo sem tabus e boa disposição!!! Telem: 911 976 475

MORENA FURACÃO, mamas XXL, gosta de um bom 69, espanholada, várias posições, bumbum guloso cheio de tusa, belas curvas. Atende em lingerie com acessórios. Total higiene e sigilo. 24 hrs. Telem: 920 236 768

RITINHA ESTÁ DE VOLTA + CAROL, por poucos dias, atendem juntas ou em separado, O. nat. massagem + convívio, para cavalheiros de bom gosto. Com ótimas condições de higiene. Confira em massagens.net Telem: 967 740 494 // 961 326 472

UM CORPO BEM DEFERIDO, para encostar no teu, uma massagem com mãos de fada para relaxar. O. ao natural, mamas XXL para uma boa espanholada. Telem: 939 764 665

Ana Inês
Coordenadora de Ortopedia
no Hospital CUF Coimbra



Como posso evitar lesões desportivas no verão?

Com a chegada do verão, verifica-se um aumento das atividades físicas ao ar livre. Há maior motivação para a prática desportiva, quer na praia, quer em parques. No entanto é importante estar atento a alguns fatores, nomeadamente à ocorrência de lesões, bem como à exposição solar e ao maior risco de queimaduras e de desidratação.

Nos últimos anos, desportos como o voleibol, futebol e andebol tornaram-se muito populares na época de verão com realização de torneios em várias praias do país.

> **De modo a prevenir estas situações deve ter alguns cuidados como: manter-se hidratado, usar protetor solar e se for expectável que atividade física a realizar é mais intensa, deve tentar realizá-la em horários em que a temperatura esteja mais fresca**

Para além destas atividades organizadas, outras como a natação, jogos de praia (por exemplo, raquetes, disco) são também muito populares entre os amantes de praia e do desporto.

Como em qualquer atividade física é importante termos cuidados acrescidos na sua realização para evitarmos lesões, sendo essencial adotar medidas preventivas de forma a minimizar riscos.

Neste época do ano, para além das lesões comuns associadas a traumatismos como entorses e distensões, associadas ao terreno mais irregular (areia), outras lesões estão relacionadas com as temperaturas mais elevadas, sendo exemplos disso: queimaduras solares, devidas à exposição excessiva ao sol sem proteção adequada e a desidratação, tornando-se essencial uma hidratação frequente, de modo a evitar situações mais complicadas e graves como a insolação (dor de cabeça, tonturas, mal estar, sensação de vómito).

De modo a prevenir estas situações deve ter alguns cuidados como: manter-se hidratado, usar protetor solar e se for expectável que atividade física a realizar é mais intensa, deve tentar realizá-la em horários em que a temperatura esteja mais fresca. Antes e depois do exercício físico deve alongar e manter sempre hidratação adequada.

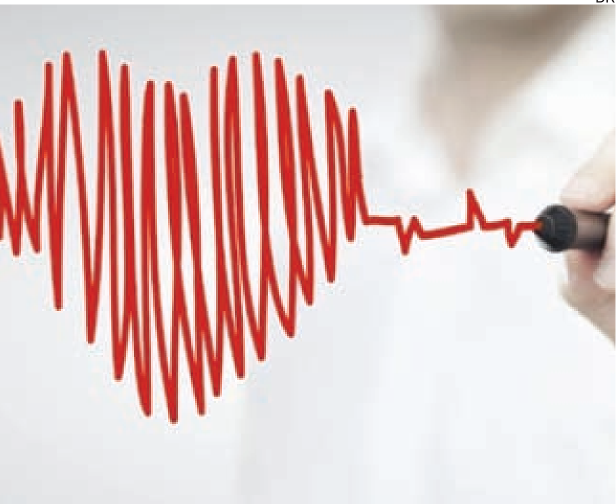
Para além dos desportos realizados em ambiente de praia, outros desportos como a corrida, padel, ténis e ciclismo são também muito populares nesta época. De salientar que nestes desportos deve igualmente adotar medidas preventivas associadas ao aumento da temperatura.

A particularidade de cada uma destas atividades implica uso de equipamento adequado, alongamentos e fortalecimento das articulações mais solicitadas, orientação de um profissional da área e sempre que sentir dor ou desconforto deve terminar a atividade e ser avaliado por um profissional de saúde (médico ou fisioterapeuta).

Praticar atividade física, no verão, é uma excelente forma de manter a forma física, aproveitar o bom tempo, conviver com os amigos e família, mas é fundamental ter em consideração os riscos mencionados e adotar medidas preventivas de modo a evitar lesões e desfrutar do verão de forma saudável e segura.

Profissionais da saúde têm maior risco de problemas mentais e "burnout"

DR



O risco de problemas de saúde mental e os sintomas de 'burnout' são maiores nos trabalhadores da saúde, que pedem formação das chefias em liderança humanizada, segundo dados do Laboratório Português de Ambientes de Trabalho Saudáveis (LABPATS).

Os dados constam de um estudo que vai ser apresentado amanhã na Ordem dos Médicos e que analisou mais de 2.100 trabalhadores da área da Saúde, entre enfermeiros, médicos, assistentes operacionais, técnicos superiores, farmacêuticos, psicólogos, administrativos e gestores.

A coordenadora deste trabalho, Tânia Gaspar, que lidera o LABPATS, recorda que a situação se tinha agravado após a pandemia, depois estabilizou, mas não se conseguiu ainda recuperar para valores pré-covid-19.

Tânia Gaspar, que já tinha liderado o estudo nacional sobre ambientes de trabalho saudáveis em diversas áreas laborais, diz que os valores recolhidos "são preocupantes".

"Precisamos de ação urgente. Aquelas pessoas que achavam que depois da pandemia podiam não fazer nada e que as coisas iam por si voltar ao normal, está provado que não está a acontecer", alertou a especialista, lembrando que o setor privado é cada vez mais concorrencial.

Doutorada em gestão de organizações de saúde, Tânia Gaspar estudou as Parcerias Publico Privadas (PPP), os hospitais privados e os públicos e recorda que "as PPP tinham o melhor de dois mundos porque não tinham que ir a arranjar clientes, (...) o modelo de garantia da qualidade era muito mais robusto, eficaz e dava outras condições".

"Temos mesmo de repensar tudo e ter uma ação urgente nesta área pois os profissionais da saúde, em comparação com os outros profissionais, estão em maior risco", disse.

O estudo conclui que são os profissionais das gerações mais novas (Z e Y, com idades até aos 40/45 anos) que revelam menos envolvimento no trabalho e menor perceção de desempenho. São igualmente os da geração Z (até aos 34 anos) que têm piores indicadores de saúde mental.

telefones úteis

Coimbra	
Bombeiros de Brasfemes	239 910 000
Bombeiros Sapadores	239 792 800
Bombeiros Voluntários	239 822 323
Brigada de Trânsito	239 794 400
EDP (avarias)	800 506 506
Centro Hospitalar Psiquiátrico de Coimbra:	
Unidade de Sobral Cid	239 796 400
Unidade de Arnes	239 640 461
CP (Coimbra B)	808 208 208
Emerg. Criança Maltratada	239 702 233
Emergência Social	239 822 139
GNR (comando)	239 794 300
H. da Universidade	239 400 400/500/600
Hospital Pediátrico	239 488 700/239 480 300
Hospital dos Covões	239 443 020/239 800 100
Linha de Saúde Pública	808 211 311
Maternidade Bissaya Barreto	239 480 400
Maternidade Dr. Daniel de Matos	239 403 060
GNR	239 794 300
Policia Judiciária	239 863 000
PSP	239 797 640
AC, Águas de Coimbra (geral)	239 096 000
AC, Águas de Coimbra (Linha Verde)	800 202 354
Lusitania Gás-Gás Natural	800 200 157
SOS Adolescente	800 202 484
SOS Mulher	239 832 073
SOS Amigo	239 721 010
SOS Estudante	808 200 204
Arganil	
Bombeiros	235 202 122
GNR	235 205 437
Centro de Saúde	235 205 728
Cantanhede	
Bombeiros	231 422 122
GNR	231 422 446
Hospital	231 419 210
Condeixa	
Bombeiros	239 941 503
GNR	239 940 250
Centro de Saúde	239 941 346
Figueira da Foz	
Diário As Beiras	233 422 927
Bombeiros Municipais	233 402 800
Bombeiros Voluntários	233 402 260
EDP (avarias)	800 506 506
GNR (Maiorca)	239 794 488
GNR (Paião)	233 940 519
GNR (Quiaios)	239 794 486
Guarda Fiscal	233 422 914
Hospital (Urgências)	233 402 097
PSP	233 407 560
Góis	
Bombeiros	235 771 122
GNR	235 770 160
Centro de Saúde	235 772 322
Lousã	
Bombeiros	239 990 530
GNR	239 990 060
CP	239 993 9 52
Centro de Saúde	239 995 138
Bombeiros de Serpins	239 970 000
Mealhada	
Bombeiros	231 202 122
GNR	231 202 351
Bombeiros Pampilhosa	231 949 122
CP Pampilhosa	808 208 208
Centro de Saúde	231 202 023
Mira	
Bombeiros	231 480 670
GNR	231 489 500
Centro de Saúde	231 489 580
Miranda do Corvo	
Bombeiros	239 532 194
GNR	239 532 147
Centro de Saúde	239 530 070
Montemor-o-Velho	
Bombeiros	239 689 214
GNR	239 687 140
Centro de Saúde	239 689 128
Mortágua	
Bombeiros	231 920 122
GNR	231 927 360
Centro de Saúde	231 922 152
CP	808 208 208
Oliveira do Hospital	
Bombeiros	238 604 370
GNR	238 604 444
Centro de Saúde	238 600 250
Pampilhosa da Serra	
Bombeiros	235 594 122
GNR	235 590 100
Centro de Saúde	235 590 200
Penacova	
Bombeiros	239 477 469
GNR	239 470 160
Centro de Saúde	239 477 134
Penela	
Bombeiros	239 560 100
GNR	239 569 135
Centro de Saúde	239 570 200
Poiares	
Bombeiros	239 429 010
GNR	239 421 119
Centro de Saúde	239 421 288
Pombal	
Bombeiros Voluntários	236 212 122
Brigada de Trânsito	236 212 063
EDP (avarias)	800 506 506
CP	808 208 208
GNR	236 212 011
Hospital	236 212 130
PSP	236 218 122
Rodoviária - Beira Litoral	236 212 058/236 212 060
Soure	
Bombeiros	239 506 300
GNR	239 502 228
Centro de Saúde	239 509 810
Tábua	
Bombeiros	235 412 122
GNR	235 410 430
Centro de Saúde	235 410 410
Voluntários de Vila Nova de Oliveirinha	238 604 887
	962 377 373
Tocha	
GNR	231 440 100
Bombeiros	231 443 710

cinemas

COIMBRA

Cinemas NOS Alma Shopping

Sala 1 – **Gru – O Mal Disposto 4**
(M6) Dob 11h00 (Só Sáb e Dom.), 13h00, 15h30, 18h00
Sala 1 – **O Reino do Planeta dos Macacos**
(M12)
20h40
Sala 2 – **Um Lugar Silencioso: Dia Um**
(M14)
14h00, 16h40, 19h10, 22h00
Sala 3 - BLUE LOCK O FILME - Episódio Nagi
(M12)
14h10, 16h50, 19h20, 21h40
Sala 4 – **Bad Boys - Tudo ou Nada**
(M14)
15h20, 18h30, 21h20
Sala 5 - Horizon: Uma Saga Americana - Cap. Um
(M14)
13h20, 17h10, 21h00
Sala 6 – **A Besta**
(M14)
14h20
Sala 6 - One From the Heart - Do Fundo do Coração
(M12)
17h40, 20h30
Sala 7 – **Ovnis, Monstros e Utopias - Três Curtas Queer**
(M14)
14h40, 17h20
Sala 7 – **A Soma das Partes**
(M12)
19h30, 21h50
Sala 8– **O Clube dos Milagres**
(M12)
12h50, 15h40
Sala 8 – **Herói em Três Dias**
(M12)
18h10, 20h50
Sala 9- Histórias de Bondade
(M16)
13h40, 17h30, 21h30
Sala 10 - Garfield: O Filme
(M6)Dob
10h40 (Só Sáb e Dom), 13h10, 16h00
Sala 10 – **Gru – O Mal Disposto 4**
(M6) Leg
11h20 (Só Sáb e Dom.), 18h40, 21h10

Cinemas NOS Forum Coimbra

Sala 1 – **Horizon-Uma Saga Americana- Capítulo Um**
(M14)
13h35*, 17h25*, 21h15*
13h45**, 17h45**, 21h45**
Sala 2 – **Assassino Profissional**
(M12)
15h30, 19h00*, 22h30*
18h45**, 22h50**
Sala 2 – **Gru – O Maldisposto 4**
(M6) Leg
11h30 (Só Sáb. e Dom.)
Sala 3 – **Garfield: O Filme**
(M6)Dob
11h00 (Só Sáb. e Dom.), 15h00*, 18h00*
Sala 3 – **Gru – O Maldisposto 4**
(M6) Leg 21h30* 20h35**
Sala 3 – **Um Lugar Silencioso: Dia Um**
(M14) 23h10**
Sala 4 – **Um Lugar Silencioso: Dia Um**
(M14) 14h15, 17h00, 19h40, 22h15
Sala 5 – **Gru – O Maldisposto 4**
11h20 (Só Sáb. e Dom.),14h00, 16h40, 19h20
Sala 5 – **The Bikeriders**
(M14) 22h00
Sala 6 – **Bad Boys - Tudo ou Nada**
(M14) 14h30, 18h15, 21h45*
21h30** * Exc. Sexta, Sábado
** Só Sexta, Sábado

Morreu Joana Marques Vidal



●●● A ex-procuradora-geral da República Joana Marques Vidal morreu ontem, aos 68 anos, no Hospital de São João, no Porto, depois de ter estado várias semanas internada em coma.

A informação foi confirmada à Lusa por fonte próxima da família, depois de ter sido avançada pelo jornal online Observador.

A ex-procuradora-geral da República esteve em coma induzido devido a uma operação por causa de um cancro e acabou por sofrer uma septicemia.

De acordo com a fonte familiar, o velório de Joana Marques Vidal será realizado a partir das 14H00 de hoje, quarta-feira, na aldeia de Pedações, concelho de Águeda, distrito de Aveiro.

Natural de Coimbra

Joana Marques Vidal foi a primeira mulher a liderar a Procuradoria-Geral da República (PGR), exercendo o cargo entre 2012 e 2018 e sendo sucedida por Lucília Gago.

Foi nomeada para a PGR em outubro de 2012 pelo então Presidente da República Cavaco Silva, ocupando o cargo detido até então por Pinto Monteiro.

Natural de Coimbra, onde nasceu em 1955, Joana Marques Vidal licenciou-se em Direito em 1978 e entrou no ano seguinte para a magistratura do Ministério Público.

6 15 19 28 39 ★7 ★11

Chave Euromilhões

●●● A combinação vencedora do concurso do Euromilhões, sorteada ontem, é composta pelos números 6 – 15 – 19 – 28 – 39 e as estrelas 7 e 11. Esta informação não dispensa consulta na plataforma oficial do concurso.

Colisão mortal na EN109 na Figueira da Foz

DB-J.A.



Acidente envolveu um camião e uma carrinha

●●● Uma colisão entre uma viatura pesada de mercadorias e uma ligeira de passageiros, ocorrida ontem à tarde na EN109, ao quilómetro 112, na Figueira da Foz, provocou a morte da condutora do segundo veículo.

A vítima mortal, e única ocupante da viatura, é uma mulher de 23 anos. Ao que foi possível apurar, trata-se de Marta Moio, que residia em Montemor-o-Velho. A morte da jovem foi confirmada no local.

O condutor do camião saiu aparentemente ileso do acidente de viação, mas foi levado ao Hospital Distrital da Fogueira da Foz (HDFF), para observações.

Segundo testemunhos recolhidos no local, junto de camionistas que afirmaram ter visto o acidente, a condutora ter-se-á desviado da sua faixa de rodagem, acabando por embater no camião.

O sinistro rodoviário aconteceu entre a interseção que dá acesso a Quiaios e o cruzamento do Alto de Brenha. A viatura pesada circulava numa reta, no sentido norte/sul, numa subida, e a ligeira no sentido oposto.

O alerta chegou aos meios de socorro às 16H10. Foram mobilizados para o local meios dos Bombeiros Sapadores da Figueira da Foz, dos Bombeiros Voluntários da Figueira da Foz, da Viatura Média de Emergência e Reanimação (sediada no HDFF), do INEM, da delegação da Figueira da Foz da Cruz Vermelha, da GNR e da PSP.

O acidente levou ao condicionamento do trânsito durante várias horas, inicialmente com maior incidência no sentido norte/sul.

| Jot'Alves

PJ detém sete suspeitos de burla informática

●●● A Polícia Judiciária, através da Diretoria do Norte, deteve, ontem, seis homens suspeitos de se dedicarem, de forma continuada e organizada, à pratica de crimes de burla qualificada, falsidade informática e branqueamento de capitais, cometidos através da Internet, que causaram um prejuízo patrimonial às vítimas estimado em centenas de milhares de euros.

Em comunicado enviado ao DIÁRIO AS BEIRAS, a PJ refere que "o modus operandi consistia na criação de perfis falsos através das redes sociais para, posteriormente, serem utilizados na publicitação do arrendamento de casas de férias, localizadas em vários pontos do país".

"Depois de persuadidas, as vítimas realizavam os pagamentos, a título de reserva, para contas bancárias tituladas por terceiros, angariadas para o efeito (Money Mule) e, posteriormente, usadas pelos autores das burlas para recebimento das vantagens provenientes destes ilícitos", refere ainda a nota.

Através deste esquema, os arguidos lograram obter um enriquecimento ilegítimo, fazendo disso modo de vida.

No âmbito desta operação policial, que teve a participação de 75 investigadores da Diretoria do Norte e da Diretoria do Centro da PJ, foram realizadas 23 buscas domiciliárias, no decurso das quais foi apreendido diverso material probatório, tendo sido ainda detidos dois outros homens por posse de armas de fogo e munições proibidas.

Os detidos vão ser presentes à autoridade judiciária competente para primeiro interrogatório judicial e aplicação das medidas de coação.

| Igor Moita

DIÁRIO as beiras

Tempo
Hoje
Máxima 28º
Mínima 18º
Céu nublado
Quinta
Máxima 27º
Mínima 18º
Chuva

Fases da Lua
Lua nova
Lua nova

Marés
Figueira da Foz
Preia-Mar
06H37/18H51
Baixa-Mar
00H13/12H18

Edifício AT Business Center
Manga da Granja
3060-071 Ançã
Telefones
Redação
239 980 280
Serviços comerciais
239 980 287
Assinaturas
239 980 289
(chamada para rede móvel nacional)
www.asbeiras.pt
redaccao@asbeiras.pt
publicidade@asbeiras.pt





Accra/**Gana**
João Quaresma

"Flixtrain"

Quem vive na região de Coimbra e viaja com frequência de avião depara-se constantemente com o problema de chegar a tempo e horas aos aeroportos de Lisboa ou do Porto, ou, inversamente, de regressar a casa, sem demorar tanto, como o voo que acabou de realizar.

Pessoalmente, prefiro utilizar o comboio em vez do autocarro, por uma questão de conforto. No entanto, é verdade que o risco de não apanhar o avião é maior quando se opta pelo comboio. Desde que a empresa de viagens de autocarro, Flixbus, começou a operar no país, rapidamente conquistou uma quota de mercado considerável. Na minha opinião, isto deve-se a dois fatores principais: preços de viagem altamente competitivos e pontualidade dos horários. A entrada desta empresa privada no mercado teve como consequência imediata uma reação da Rede Expressos, que aumentou as promoções nas viagens e uma maior oferta de horários. Outra consequência foi a redução do número de passageiros a utilizar o transporte ferroviário. Contudo, isso não surpreende. Nos últimos 11 anos, durante os quais viajei, frequentemente, na CP, perdi a conta às vezes em que deparei com comboios suprimidos, greves e atrasos significativos que me obrigaram a procurar alternativas de transporte.

O serviço da CP, globalmente, é mau. A comunicação com o passageiro é quase inexistente. Recentemente, ao viajar na Deutsche Bahn, de Leipzig para o aeroporto de Berlim, enfrentei um atraso de 25 minutos e tinha uma ligação em Berlim que estava em risco de perder. Recebi, imediatamente, um e-mail com alternativas de transporte disponíveis, indicando em que estação desembarcar e qual o comboio a apanhar. Com a CP, a única forma de saber os atrasos dos comboios é perguntando na bilheteira da estação. É surreal que, em 2024, a CP ainda não disponha de uma secção, na sua App, onde se possa acompanhar os atrasos dos comboios em tempo real. Recentemente, um Intercidades, de Coimbra para Lisboa, teve um atraso de 40 minutos. O problema é que este atraso foi comunicado aos passageiros, através dos altifalantes da estação, de uma forma gradual, inicialmente, indicando um atraso de 6 minutos, que foi aumentando sem que se soubesse o atraso total do comboio. Quando perguntei à funcionária da bilheteira qual era o tempo de espera previsto, ela informou-me que o comboio chegaria em 10 minutos e pediu que não desse importância à informação sonora, já que era apenas uma gravação. Este tipo de situações é frequente quando se viaja no Intercidades.

Para mim, viajar de comboio em Portugal é como voltar aos anos 90: nunca sabemos se chegamos a horas ao nosso destino e o serviço é semelhante ao praticado há 30 anos. Esperemos que uma qualquer "Flixtrain" entre no mercado ferroviário para a CP perceber que estamos em 2024.



FIGUEIRA DA FOZ
Táxis, Central Táxis (permanente)
233 420 880/965 255 030/
916 481 072
Praça de Táxis, Praça 8 de Maio
233 423 788/233 423 500
Praça de Táxis, Hospital
233 431 431

COIMBRA (permanente)
Politáxis 239 499 090
Táxis de Coimbra S. José 239 822 287
Praça da República 239 822 287
Estação Nova 239 826 622

TV Hoje

RTP1

06:00	Bom Dia Portugal
10:00	Praça da Alegria
12:59	Jornal da Tarde
14:25	Escrava Mãe - Ep. 104
15:30	A Nossa Tarde
17:30	Portugal em Direto
19:00	O Preço Certo
19:59	Telejornal
21:00	Outras Histórias T7 - Ep. 9
21:30	Joker T8 - Ep. 11

RTP 2

06:32	Repórter África
07:00	Zig Zag
13:00	Afazeres Do Mês T3 - Ep. 7
13:05	Viva Saúde T10 - Ep. 37
13:40	A Fé Dos Homens
14:10	Folha de Sala
14:15	Ciclismo: Volta à França 2024 - Ep. 11
16:25	O Mundo nos Açores T1 - Ep. 11
16:55	Zig Zag
20:30	Folha de Sala
20:35	Espaços Incríveis de George Clarke T10 - Ep. 4
21:30	Jornal 2
22:00	Hotel à Beira-Mar T6 - Ep. 4
22:50	Folha de Sala
22:55	O Planeta Vivo - Ep. 2
23:20	Reacender As Estrelas: A Luta Mundial Contra A Poluição Luminosa

SIC

06:00	Edição Da Manhã
08:30	Alô Portugal T16 - Ep. 136
10:00	Casa Feliz T5 - Ep. 137
13:00	Primeiro Jornal
14:45	Linha Aberta T10 - Ep. 127
16:00	Júlia T7 - Ep. 127
18:00	Terra E Paixão - Ep. 27
19:00	Casados À Primeira Vista - Diários (Tarde) T1 - Ep. 40
20:00	Jornal Da Noite
21:45	A Promessa - Ep. 19
22:45	Senhora Do Mar - Ep. 112
23:30	Papel Principal - Ep. 179
00:00	Casados À Primeira Vista - Diários (Noite) T1 - Ep. 40

TVI

06:15	Diário Da Manhã
09:55	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:00	Diário do Euro
14:05	TVI - Em Cima da Hora
14:50	A Sentença
15:45	A Herdeira - Ep. 293
16:15	Goucha
17:30	Dilema: Última Hora
19:00	Dilema: Diário
19:57	Jornal Nacional
21:15	Diário do Euro
21:30	Dilema: Especial
22:00	Cacau - Ep. 132
23:05	Festa É Festa - Ep. 942
00:00	Dilema: Extra

SPORT TV1

10:00	UEFA Euro 2024 - Jogos
11:00	UEFA Euro 2024 - Jogos
13:00	UEFA Euro 2024 - Jogos
15:00	UEFA Euro 2024 - Jogos
17:00	UEFA Euro 2024 - Jogos
18:00	UEFA Euro 2024 - Jogos
19:00	Antevisão - EURO 2024
19:50	Meia-Final - EURO 2024 Transmissão em direto
22:10	Meia-Final - EURO 2024

O DIÁRIO AS BEIRAS não se responsabiliza por eventuais alterações que os canais façam à programação diária agendada

farmácias

AVEIRO

Anadia
Anadia (Tel. 231 516 954)
Aveiro
Oudinot (234 423 644)
Mealhada
Lucília Ruivo (Tel. 231 930 853)

COIMBRA

Arganil
Moderna (Tel. 235 202 431)
Cantanhede
Seixo (Tel. 231 422 212)
Coimbra
MOÇO, Av. Fernando Namora, 252 (Casa Branca) (Tel. 239 792 231)
SÃO JOSÉ, Alameda Calouste Gulbenkian, Lote 5, R/C - C. C. Primavera - Celas (Tel. 239 484 497)
Condeixa-a-Nova
Rocha (Tel. 239 941 301)
Figueira da Foz
Faria (Tel. 233 422 776)
Góis
Coroa (Tel. 235 778 021)
Lousã
Torres Padilha (Tel. 239 971 106)
Mira
Matilde Soares (Tel. 231 451 255)
Miranda do Corvo
Antunes (Tel. 239 532 136)
Montemor-o-Velho
Dionísio (Tel. 239 689 203)
Oliveira do Hospital
Nova d'Oliveira (Tel. 238 691 417)
Pampilhosa da Serra
Central (Tel. 235 594 127)
Penacova
Penacova (Tel. 239 477 145)
Penela
Penela (Tel. 239 569 137)
Soure
Jacob (Tel. 239 502 113)
Tábua
Carvalho (Tel. 235 412 132)
Vila Nova de Poiares
Santo André (Tel. 239 421 155)
Martins Pedro (Tel. 239 421 812)

LEIRIA

Castanheira de Pêra
Diniz Carvalho (Tel. 236 432 313)
Figueiró dos Vinhos
Manuel Gameiro (Tel. 236 552 312)
Pedrógão Grande
Baeta Rebelo (Tel. 236 486 133)
Pombal
Vilhena (Tel. 236 212 067)

VISEU

Mortágua
Juiz de Fora (Tel. 231 922 547)
Santa Comba Dão
Monteiro (Tel. 232 891238)
Viseu
Grão Vasco (Tel. 232 388 344)

guia astrológico

Carneiro
Carta do Dia: Rainha de Paus, que significa Poder Material.
Amor: Poderá visitar um amigo que vive longe. Recorde tempos felizes.
Saúde: Cuide de si. Tome um banho relaxante.
Dinheiro: Possíveis elogios ao comportamento exemplar que tem no emprego.

Touro
Carta do Dia: 8 de Copas, que significa Concretização, Felicidade.
Amor: Para uma relação ser equilibrada há que dar e receber. Diga ao seu par que sente falta de atenção. Seja feliz.
Saúde: É essencial que descontraia. O nervosismo em excesso prejudica a sua saúde.
Dinheiro: Conte a realização de um desejo no plano material.

Gémeos
Carta do Dia: O Mágico, que significa Habilidade.
Amor: Entregue-se à paixão. Deixe que o resto nas mãos de Deus.
Saúde: Faça uma alimentação saudável. Comece a cuidar de si.
Dinheiro: Use toda a habilidade para construir um novo projeto. Arrisque!

Caranguejo
Carta do Dia: Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera.
Amor: Uma amiga pode pedir-lhe um conselho. Seja sincera e conseguirá ajudá-la.
Saúde: Para evitar dores de cabeça durma mais horas.
Dinheiro: Período favorável a nível profissional. Está com boas energias.

Leão
Carta do Dia: 8 de Paus, que significa Rapidez.
Amor: Poderá resolver um mal-estar com o seu par. Recupere a paz.
Saúde: Se anda com dificuldade em fazer a digestão coma um pouco de mel.
Dinheiro: Fase propícia a uma rápida concretização de projetos. Força!

Virgem
Carta do Dia: A Estrela, que significa Proteção, Luz.
Amor: Poderá ser um raio de luz na vida de um familiar. Dê-lhe o seu carinho.
Saúde: Mantenha o bom ritmo do coração com caminhadas diárias.
Dinheiro: Possível mudança de trabalho. Está protegida. Pode arriscar!

Balança
Carta do Dia: 3 de Ouros, que significa Poder.
Amor: Terá poder para convencer o seu amor a dar mais um passo na relação.
Saúde: Se quer perder peso coma mais salmão e atum.
Dinheiro: As finanças estão estáveis. Amealhe tudo o que puder.

Escorpião
Carta do Dia: 4 de Paus, que significa Ocasião Inesperada, Amizade.
Amor: Ajude um amigo que pode confrontar-se com um acontecimento inesperado.
Saúde: Vigie o colesterol. Coma mais legumes e menos gorduras.
Dinheiro: Encare as dificuldades com calma. Vai superar todos os obstáculos.

Sagitário
Carta do Dia: O Dependurado, que significa Sacrifício.
Amor: Evite falar demasiado da sua vida íntima. Proteja o seu amor.
Saúde: Previna problemas de visão incluindo abóbora na alimentação.
Dinheiro: Poderá ter de fazer sacrifícios no trabalho. Será recompensada.

Capricórnio
Carta do Dia: Cavaleiro de Ouros, que significa Pessoa Útil, Maturidade.
Amor: Hoje poderá ser muito útil a um familiar que precisa de amparo.
Saúde: Se tem aftas bocheche a boca com chá de camomila.
Dinheiro: Terá maturidade para conquistar a posição que ambiciona.

Aquário
Carta do Dia: A Imperatriz, que significa Realização.
Amor: Avalie se a sua relação está a fazê-la feliz. Nunca desista dos seus sonhos.
Saúde: Agasalhe-se bem à noite, pois as temperaturas mais baixas poderão constipá-la.
Dinheiro: Se der o seu melhor irá sentir-se realizada. Siga sempre a sua intuição.

Peixes
Carta do Dia: A Justiça, significa Justiça.
Amor: Um mal entendido com o seu amor será desfeito. A justiça será feita.
Saúde: Proteja o coração eliminando as gorduras da alimentação.
Dinheiro: Seja contida nos gastos. No poupar está o ganho!

Palavras cruzadas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1								■			
2							■				
3						■					
4	■			■				■			
5		■			■		■				
6			■						■		
7					■		■			■	
8				■				■			■
9						■					
10					■						
11				■							

HORIZONTAIS: 1- Segurado - Saudáveis. 2- Mexera - Quinhão. 3- Amistoso - Corar. 4- Ósmio para os químicos - Fecha as asas para descer mais depressa - Fúria. 5- Alternativa - Abandonar. 6- Artigo árabe - Adicionar - Igualdade (farm.). 7- Lodo - Ouro (s.q.). 8- Bago da videira - A eles - Salutar. 9- Pedaços - Gemera. 10- A mesma coisa - Hipócrita. 11- Rio do Norte de França, afluente do Oise - Brutamontes.

VERTICAIS: 1- Governanta - Difamação. 2- Maçã - Limpa. 3- Alerta - O étimo de mãe. 4- Regimento (abrev.) - Utiliza - Pedra de moinho (inv.). 5- Argolas - Campeão. 6- Oferece - Mano - Cromo (s.q.). 7- O Sol, no Antigo Egipto - Venho para fora. 8- O Cobalto, para os químicos - Senhora (abrev.) - Instituto Nacional de Socorrismo. 9- Pessoa muito parecida com outra - Empregais. 10- Amarraria - Anel. 11- Curaras - A eles.

Sudoku

	9	8	7		2		3	6
		5	6	9	8			
2		4	1				7	
8	4		5			6		3
9			4					8
	7	6					1	4
				1	3		6	5
3	1	2			6	4		
	5		8	7		3	2	

soluções

palavras cruzadas

HORIZONTAIS: 1 - Aparado - Sãs. 2 - Movera - Cota. 3 - Amigo - Rosar. 4 - Os - Sia - Ira. 5 - Ou - Sair. 6 - Al - Somar - Aa. 7 - Lama - Au. 8 - Uva - Aos - Sã. 9 - Natos - Aiara. 10 - Idem - Cínico. 11 - Aar - Grossos.
VERTICAIS: 1 - Ama - Calúnia. 2 - Pomo - Lavada. 3 - Aviso - Mater. 4 - Reg - Usa - Om. 5 - Aros - Ás. 6 - Da - Irmão - Cr. 7 - Rá - Saio. 8 - Co - Sra - Ins. 9 - Sósia - Usais. 10 - Ataria - Arco. 11 - Sararas - Aos.

sudoku

1	9	8	7	4	2	5	3	6
7	3	5	6	9	8	1	4	2
2	6	4	1	3	5	8	7	9
8	4	1	5	2	7	6	9	3
9	2	3	4	6	1	7	5	8
5	7	6	3	8	9	2	1	4
4	8	7	2	1	3	9	6	5
3	1	2	9	5	6	4	8	7
6	5	9	8	7	4	3	2	1